

Meine Erfahrungen mit der Fußreflexzonenmassagematte „Vita – Beach“ aus ärztlicher Sicht.

Auf Grund eigener Untersuchungen wird im Folgenden neben dem allgemeinen Wellnesseffekt über krankheitsbezogene Indikationen zum Einsatz der Matte beschrieben. Folgende Erkrankungen aus internistischer, rheumatologischer, orthopädischer und neurologischer Sicht kommen für den Einsatz der Fußreflexzonenmassagematte in Frage:

Innere Medizin:

Durch die Muskeltätigkeit und die Stimulation der Nervenendigungen erfolgt eine Steigerung der arteriellen Durchblutung, aber auch eine Verbesserung des venösen Abflusses mit Rückbildung von Stauungsbeschwerden der Beine. Durch allgemeine Entspannung wird ein erhöhter Blutdruck günstig beeinflusst.

Rheumatologie und Orthopädie:

Gerade bei muskulärem Hartspann infolge von Rückenbeschwerden mit Haltungsstörungen ist eine positive Beeinflussung zu verzeichnen. Die Medikamenteneinnahme kann reduziert, oder sogar eingespart werden. Bei Fußgewölbeanomalien, und damit verbundenen Gelenkbeschwerden im Sprunggelenk und im Kniegelenk werden Schmerzen gelindert. Durch die gleichmäßige Bewegung ohne schwere Belastung können entzündliche Gelenkprozesse positiv beeinflusst werden.

In der Sportmedizin kann nach anstrengender Aktivität Muskelkater vorgebeugt werden durch die so genannte "Entmüdung". Saure Stoffwechselprodukte werden besser abgebaut.

Neurologie:

Schmerzhafte Nervenstörungen (Neuropathien) können Folge verschiedener Erkrankungen sein. Bei Vitaminmangel oder Blutzuckererkrankung kann die regelmäßige Fußmattenmassage eine Besserung der Nervenschmerzen durch Stimulation erreichen.

Nach einem Schlaganfall besteht häufig eine Gangunsicherheit mit Gleichgewichtsstörung und Schwindel. Durch regelmäßiges Mattentraining ist eine Besserung der Tiefensensibilität, des Gleichgewichtes und auch der Raumorientierung möglich durch Stimulation von Nervenfasern und Muskelgruppen.

Zusammenfassung:

Neben der Steigerung des Wohlbefindens ähnlich wie nach einem Strandspaziergang auf Kies sind messbare körperliche Reaktionen durch Reflexbahnen, aber auch durch direkte Nerven- und Muskelstimulation möglich mit Besserung einer Vielzahl von Krankheitsbildern. Nebenwirkungen wurden bei normalem Gebrauch nicht beobachtet.

gezeichnet:

Dr. Gerhard Rörig*

Facharzt für Innere Medizin,

Sportmedizin,

Physikalische Therapie.

*Dr. Rörig war jahrelang leitender Chefarzt am Marienhospital in Marsberg/Westf. Dr. Rörig praktiziert heute noch in seiner Privatpraxis.