

Blog #03 Indikationen für X10D

Wie entstehen Beschwerden und wie können diese durch das Gehen auf X10D Schuhe vermieden oder behoben werden.

Die Liste mit möglichen Beschwerden an unserem Körper ist enorm: Fersen -, Achillessehne-, Plantarsehen-, Vorfuss-, Halux-, Unterschenkel-Schmerzen und so weiter und das betrifft dann nur die Füße.

Für Knie, Hüfte, Becken und Wirbelsäule gilt das gleiche.

Wir wissen nicht genau, wie diese Beschwerden eigentlich entstehen.

Therapien gibt es viele, und bemerkenswert ist, dass diese sehr unterschiedlich sind. Diese Tatsache zeigt eindeutig, dass wir häufig nicht so genau wissen, was wir wie therapieren können / müssen. Was jedoch die meisten Behandlungen gemeinsam haben, ist das Wiederherstellen von Symmetrie und das Ausrichten der Körperteile. Der Orthopäde versucht dies, der Physiotherapeut und auch der Orthopädie-Techniker versucht unsere Körperteile so auszurichten, dass die Gelenke möglichst so belastet werden, wie es die Anatomie und Bewegungslehre vorgibt.

Etwas vereinfacht gesagt: Der Orthopäde tut dies mit Operationen, der Therapeut mit Übungen und der Orthopädie-Techniker mittels Einlage oder Schiene.

Das Wiederherstellen oder wenigstens das Verbessern der Ausrichtung von Körperteilen ist ein nachhaltiger Therapie-Ansatz und die Lösung vieler Probleme und Beschwerden. Die Ursache soll behoben und nicht die Folgen therapiert werden.

Das korrekte „Alignment“, die Ausrichtung und Symmetrie des Körpers ist eigentlich durch die Natur und durch richtiges Bewegen und Trainieren gegeben.

In unserem modernen Alltag sind diese natürlichen und passenden Bewegungen nicht mehr selbstverständlich. Der Mensch als Jäger und Sammler muss sich mit Auto, Büro und Schule zurechtfinden.

Mit passiven Mitteln (Einlage / Operationen) dieses Alignment wiederherzustellen, ist nur dann sinnvoll, wenn es aktiv nicht mehr möglich ist.

Die aktive Korrektur ist die nachhaltige Lösung vieler Probleme und Beschwerden.

Dafür bedarf es eines guten Therapeuten:in / Personal Trainers:in, Zeit und Motivation.

Oder X10D Schuhe.... Mit sehr wenig Aufwand und wenig Geld wird das tägliche Gehen zum effizienten Training. Dazu wird das Gehen leichter und wirkungsvoller, Freude daran entsteht, und unsere Gesundheit profitiert im Allgemeinen.

Das Alignment verbessert sich und sehr viele, mechanisch bedingte Beschwerden können gelindert werden oder sie verschwinden sogar ganz.

Jan Swager van Dok
März 2023