



Sensomotorische Einlagen

Der menschliche Körper verfügt über besonders viele Rezeptoren, welche sich an den Handinnenflächen und an den Fußsohlen befinden, die in der Fachsprache Propriozeptoren genannt werden. Sie sind verantwortlich für die Weiterleitung sensibler Reize an die Nervenzentrale. Die Propriozeptoren überprüfen permanent den Zustand der Muskelanspannungen und stabilisieren dadurch die Bewegungen des Körpers. Mit Hilfe der Meldung und Rückmeldung an die Nervenzentrale, kann man mit sensomotorischen Einlagen eine wissenschaftlich nachgewiesene signifikante Erhöhung der Muskelaktivität erreichen. Das bewirkt zum Beispiel, dass das Sprunggelenk besser vor Verletzungen geschützt wird.

Quelle zur Studie:

<https://www.springer-berlin.de/de/sensomotorik.html>