

1	Einleitung und theoretischer Hintergrund	1
1.1	Sensomotorik und Propriozeption	1
1.2	Kurze Historie und Entwicklung	2
1.3	Abgrenzung und Richtlinien	4
2	Anatomische und physiologische Grundlagen	7
2.1	Rezeptoren	7
2.2	Sensomotorischer Regelkreis	9
2.3	Kontrolle der Muskellänge	11
2.4	Kontrolle der Muskel-Sehnen-Spannung	13
2.5	Reflexmodulation	14
2.6	Langfristige Effekte	15
3	Wirkprinzipien einer sensomotorischen Einlage	17
3.1	Tonisierung über Ia-Afferenz	17
3.2	Detonisierung über Ia-Afferenz	18
3.3	Detonisierung über Ib-Afferenz	18
3.4	Unspezifische Druckreaktion	18
3.5	Biomechanische Wirkung	19
3.6	Langzeiteffekte	19
4	Biomechanische Ketten	21
5	Handwerkliche Aspekte der sensomotorischen Einlage	23
5.1	Aufbau, Funktion und Wirkidee	23
5.1.1	Mediales Element	24
5.1.2	Laterales Element	25

5.1.3	Retrokapitale 2–5	25
5.1.4	Zehensteg	26
5.1.5	Retrokapitale Großzehengrundgelenk	26
5.1.6	Detorsion	26
5.1.7	Einbettung	27
5.2	Materialien und Materialkombinationen	27
5.3	Handwerkliche Umsetzung	29
5.3.1	Allgemeines zu den Aufbauhöhen	29
5.3.2	Vergrößerte Flächen	29
5.3.3	Querschnitt	30
5.3.4	Zuschliff und Besonderheiten	30
5.3.5	Strategische Betrachtung	31
5.3.6	Tragedauer und Gewöhnung	31
6	Wissenschaftliche Studien	33
7	Empfehlungen für die Praxis	41
7.1	Palpation	41
7.1.1	Mobilitätsprüfung	41
7.1.2	Sensibilitätsprüfung	42
7.2	Bewegungs- und Funktionsanalysen	44
7.3	Indikationen	46
7.3.1	Fuß und Sprunggelenke	48
7.3.2	Unterschenkel	50
7.3.3	Knie	51
7.3.4	Oberschenkel und Hüfte	52
7.3.5	Gangbildstörungen	53
7.3.6	Neurologien	54
7.4	Limitationen und Kontraindikationen	56
	Was Sie aus diesem <i>essential</i> mitnehmen können	57
	Literatur	59