

Spiraldynamik – Bewegung in 3D Bewegungs- und Behandlungskonzept in allen Ebenen

Die Spiraldynamik ist als Befund-, Präventions- und Rehabilitationskonzept maßgeblich durch den schweizer Arzt Christian Larsen neu entwickelt worden.

3-DIMENSIONALE BEWEGUNGSMUSTER

Die Grundidee der Spiraldynamik ist, dass keine physiologischen Bewegungen in unserem Alltagsleben 1-dimensional ablaufen. Wir führen Arm-, Rumpf- oder Beinbewegungen fast immer in allen 3 Ebenen aus. Dementsprechend sind wir auf Bewegungsfolgen festgelegt, die durch Muskelketten gesteuert werden. Die Spiraldynamik

erklärt diese Bewegungen in Ketten, die an eine verdrehte Spirale erinnern (Helix). Die Spiraldynamik beurteilt daher physiologische Bewegungen immer in der gesamten Bewegungskette, also in allen 3 Dimensionen.



Andres Rodriguez - fotolia.com



asakosakura-fotolia.com

DER FUSS AM ANFANG DER KETTE

Unser Gangmuster ist so eine komplexe Bewegungskette. Störungen in den Bereichen Fuß-Knie-Hüfte-Lendenwirbelsäule nehmen im Fuß ihren Anfang. Eine zu ausgedehnte Landephase erzeugt zum Beispiel ein Wegknicken der Ferse. Diesen „Knickfuß“ könnte man mit einer Innenranderrhöhung im Schuh behandeln. Eine

Beurteilung der Bewegung im 3-D-Muster zeigt zusätzlich eine zu starke Beugung des oberen Sprunggelenks und eine vermehrte Innendrehung des Unterschenkels. Die Folge ist eine nach oben weiterlaufende Kettenreaktion sowie biomechanische Veränderungen in Hüfte, Becken, Lendenwirbelsäule. Diese sogenannte Hyperpronation kann Probleme an der unteren Extremität verursachen.



DER FUSS AM ENDE DER KETTE

Aber auch Fußbeschwerden wie Achillessehnenbeschwerden, Fersensporn oder Fuß-Deformitäten wie Hallux valgus und Hammerzehen sind eine Folge von Störungen der gesamten Bewegungskette.

MANUELLE THERAPIE

Neben dem 3-dimensionalen Denken ist die manuelle Funktionsuntersuchung der einzelnen Bewegungsglieder notwendig. Bei funktionellen Überbelastungen ist es Standard, die einzelnen Gelenke auf Bewegungsstörungen zu prüfen.



SPIRALDYNAMIK

Üben in 3-D + Manuelle Therapie = Behandeln in 3-D. Die Kombination eines Übungskonzepts mit therapeutischen Techniken bringt die Lösung bei vielen Beschwerden. Die Übungen finden in spiralförmigen Mustern statt und berücksichtigen das System der Speicherung der Energie. Das Abfangen und Speichern von Energie bei der Landung und das Freisetzen beim Abstoßen ist nur möglich, wenn die Bewegung wellenförmig weitergegeben werden kann. Eine gute Verschraubung des Vorfußes gegenüber dem Rückfuß und das Absenken (Landung) und Aufrichten (Abstoß) der Fußgewölbe findet nur bei guter Mechanik der Fußwurzelknochen und des unteren Sprunggelenks statt.



KONZEPT ZUM SELBERMACHEN

Mithilfe der „Spiraldynamik“ soll gesunde Bewegung erfahrbar gemacht werden. Ein Hausaufgabenprogramm mit Theraband, Spiegeln und Tapes sind unverzichtbar. ●

Physiopark Lieschke & Obermüller

Physiopark

IM GEWERBEPARK



Im Gewerbepark B 20
93059 Regensburg
Telefon: 0941 - 607158 - 0
Fax: 0941 - 607158 - 11
E-Mail: info(et)physiopark-regensburg.de

Physiopark

BEI DEN ARCADEN



Paracelsusstraße 2
93053 Regensburg
Telefon: 0941 - 60 09 63 - 0
Fax: 0941 - 60 09 63 - 11