

Interview:

Spiraldynamik®: Hilfe gegen Fehlbelastungen

Von Dipl. oec. troph. Dorothea Kammerer, Grafrath

Eine gesunde, koordinierte Belastung der Füße könnte so manches Fußproblem verhindern oder zumindest verringern. Dazu gehört eine bewusste Körperwahrnehmung, und die haben die meisten Menschen heutzutage verloren. Das fällt in der Regel allerdings meist erst auf, wenn Beschwerden auftreten. Mit der Spiraldynamik®-Therapie kann hier grundlegend geholfen werden. Wir sprachen mit dem Dozenten für diese Methode, Dr. phil. Jens Wippert, München. Er ist promovierter Sportpsychologe sowie Physiotherapeut mit Weiterbildungen in Manueller Therapie, Sportphysiotherapie, Lymphdrainage und Nervenmobilisation.



Dr. phil. Jens Wippert
Sportpsychologe, Physiotherapeut, Dozent für Spiraldynamik®

■ *Worum handelt es sich bei der Spiraldynamik®?*

Dr. Jens Wippert: Bei der Spiraldynamik® handelt es sich um ein dreidimensionales Bewegungs- und Therapiekonzept. Die Grundlage der Überlegungen ist die Anatomie. Durch Beobachtungen und Rückschlüsse aufgrund der anatomischen Gegebenheiten haben Dr. Christian Larsen und Yolande Deswarte ein lehrbares Konzept gemacht und es „Spiraldynamik®“ genannt. Es begann mit der Feststellung, dass sowohl die Struktur als auch die Funktion des menschlichen Körpers gewissen Regeln und Gesetzmäßigkeiten unterliegen. Das Kernmerkmal dieser Regeln ist eine achsensymmetrische Verschraubung von Polen. Diese dreidimensionale spiralförmige Verschraubung findet sich in fast jeder Struktur: Knochen sind dreidimensional verschraubt, Muskulatur ist dreidimensional spiralförmig angeordnet und die DNA, also unser Erbgut, sogar in einer Doppelhelix. Auch der Fuß entspricht in seiner Struktur einer spiralförmigen Verschraubung zwischen Ferse und Großzehenballen. Neben diesen Zeichen in der Struktur finden wir eben auch in der Funktion diese spiralförmige Verschraubung – zur Ver-

besserung der Stabilität als auch für die vergrößerte Mobilität.

■ *Welche Gründe mag die Natur gehabt haben, den Menschen auf diese Weise zu konstruieren?*

Dr. Jens Wippert: Wenn man den Verlauf der menschlichen Evolution betrachtet, ist der aufrechte Gang sicher die bedeutendste Entwicklung. Die Befreiung der Vorderbeine machte den Gebrauch der oberen Extremität, wie wir ihn heute kennen, erst möglich. Dafür musste die Fortbewegung mit den Hinterbeinen revolutioniert werden. Beim Gehen oder Laufen mit nur zwei Beinen braucht jedes Bein bzw. jeder Fuß eine ganz eigene Stabilität, denn bei der Fortbewegung steht der Mensch immer für Bruchteile von Sekunden auf nur einem Bein. Um diese Stabilisierung zu schaffen, hat der Körper die dreidimensionale Verschraubung in der Struktur und der Funktion entwickelt. So kann mit möglichst geringem Kraft- und Energieaufwand eine hohe Stabilität generiert bzw. die notwendige Mobilität erreicht werden. Ein Elefantenfuß ist ebenfalls sehr stabil, aber er braucht auch dementsprechend viel Energie. Da sich der Mensch mehr als



Führungswiderstand (Theraband) für die „Fußverschraubung“ im Integrationstraining „stabile Standbeinphase“.

eine Art Mangelwesen entwickelt hat, war das Ziel, eine ökonomische Konstruktion zu entwickeln, welche die Bedingungen – geringer Materialaufwand bei gleichzeitig hoher Leistungsfähigkeit – bestens erfüllen kann. Die spiralsche Verschraubung stellt eine hoch effiziente Lösung dieses Problems dar, eine Art Leichtbauweise für einen lebenden Organismus.

■ *Angesichts der vielen Fußprobleme, die es gibt, – laufen die meisten Menschen falsch?*

Dr. Jens Wippert: Ja, da läuft etwas schief, aber wir sind nicht allein schuld daran. Wenn Sie sich überlegen: Wofür ist der menschliche Körper optimiert? Was waren vor Jahrtausenden die Anforderungen an ihn? Antwort: Lebensnotwendig war die ausdauernde, schnelle und sichere Fortbewegung auf diesen wechselnden Untergründen wie Steppe und Wildnis. Die Füße mussten dabei eine stabile Verbindung zum Untergrund bilden, um den Körper ebenso stabil über das Hüftgelenk nach vorne bewegen zu können. Dafür bedarf es einer Konstruktion des Fußes, die wir in der spiralschen Verschraubung realisiert sehen.

■ *Nur finden wir die Gegebenheiten nicht mehr vor, für die wir ursprünglich einmal gebaut waren ...*

Dr. Jens Wippert: Genau! Die Ansprüche hießen: Renne jeden Tag 30 bis 40 Kilometer. Wenn Sie nun dieses Konstrukt namens Mensch nehmen, es in Schuhe stecken und sich auf ebener Fläche am Tag lediglich zwei Kilometer fortbewegen lassen ...

■ *... optimistisch geschätzt ...*

Dr. Jens Wippert: Gut, ich will nicht zu pessimistisch sein. Allerdings gibt es tatsächlich eine Untersuchung, die in der Schweiz gemacht worden ist, bei der ein Durchschnittswert

der Tagesstrecken von 900 Meter heraus kam.

■ *Nochmals die Frage nach dem richtigen oder falschen Gehen: Wie können wir es richtig machen?*

Dr. Jens Wippert: Gegenfrage: Können wir denn überhaupt richtig gehen? Ich sehe die Schwierigkeit eher darin, dass wir – und dies ist nicht nur ein Fußthema – generell wegkommen von dem, wofür der menschliche Körper einmal gedacht war, nämlich für Bewegung. Viele unserer so genannten Zivilisationskrankheiten gründen sich auf fehlender Bewegung.

Das Geheimnis richtiger Bewegung liegt in der Benutzung der anatomischen Strukturen in der dafür vorgesehenen Art und Weise. Im Gehen braucht es dafür auch die spiralsche Verschraubung des Fußes: Hinten am Fuß muss die Ferse auf Ihrer ganzen Fläche stehen, während sich vorn der Großzehenballen muskulär gesteuert in den Boden verankert. Damit wird das Längs- wie auch das Quergewölbe aufgebaut, um dämpfend mit dem Boden in Kontakt zu kommen, eine stabile Verbindung zu schaffen und dann wieder kraftvoll abzustößen. Das bedeutet perfekte Energierückgewinnung für die Fortbewegung und optimale Belastung für Knochen und Bindegewebe.

■ *Wie gehen Sie bei einer Spirdynamik®-Therapie vor?*

Dr. Jens Wippert: Grundsätzlich gilt: Je früher, desto präventiver, je später, desto therapeutischer ist die Arbeit. Das bedeutet: Besser den richtigen Umgang mit dem Körper lernen, wenn noch keine Struktur schmerzt.

Unabhängig davon startet diese Therapie mit der Wahrnehmung für die richtige Bewegung. Über Visualisierung, passive Bewegungsführung und neuro-muskuläre Anbahn-

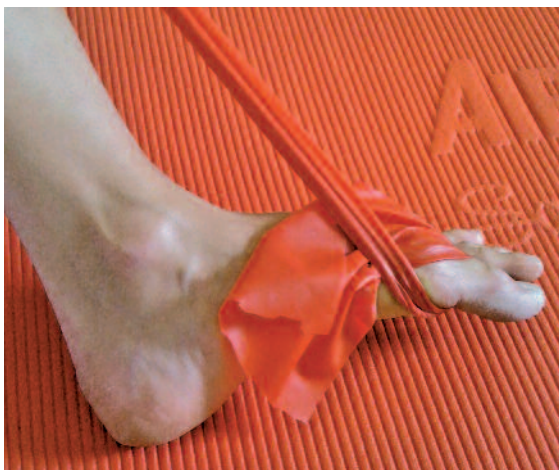
Fortsetzung auf S. 29

Fortsetzung von S. 28

nung wird die Sensibilität geschult. Danach folgen – abhängig vom individuellen Befund – die Mobilisation der Gelenke und/oder Kräftigung der Muskulatur.

■ *Und die nächsten Schritte?*

Dr. Jens Wippert: So schnell wie möglich wird das Erlern- te in die Funktion gebracht,



Verschraubung des Fußes a) passiv, b) assistiv, c) resistiv.

das heißt, die Umsetzung im Stehen und Gehen bzw. Laufen. Der Patient soll wieder lernen, diesen Weg selbst zu gehen, also aktiv zu sein.

Zwischen passiver Therapie und aktiver Benutzung in der Funktion gibt es den Abschnitt „assistiv“. Das bedeutet: Ich mache die Bewegung beispielsweise mit dem Fuß des Patienten, und er versucht sie mitzumachen. Ist die Bewegungsrichtung verinnerlicht, steht die Kraftkomponente im Vordergrund: Ich muss in irgendeiner Form den Muskel wieder trainieren. Und dafür sind Übungen gegen Widerstand geeignet.

■ *Wie muss man sich das vorstellen?*

Dr. Jens Wippert: Wir arbeiten gern mit dem Theraband, da es sich in fast jeder Ausgangsstellung sowie im Gehen benutzen lässt, dreidimensionale Widerstände damit gegeben werden können und es in unterschiedlichen Stärken erhältlich ist. Zum Beispiel kann man es rund um den Fuß wickeln als Quergewölbe-Unterstützung. Es lässt sich um den großen Zeh wickeln als Verschraubungs-Training für das Längsgewölbe. Man kann es aber auch um Fuß, Bein bis hin zur Hüfte wickeln, um damit die Beinachse zu trainieren. Ein weiteres Trainingsutensil ist ein halber Tennisball. Dieser dient als Formgeber vor allem für die Arbeit am Quergewölbe.

■ *Können Patienten die Übungen auch zu Hause selbst durchführen?*

Dr. Jens Wippert: Die Therapie zeichnet sich durch ihren edukativen Ansatz aus. Das heißt: Wir verstehen uns weniger als diejenigen, die über lange Zeit mit dem Patienten arbeiten, sondern wir wollen den Patienten etwas beibringen. Stellen Sie sich vor: Ein Patient kommt ungefähr sechsmal eine halbe Stunde in die Praxis. In dieser Zeit mache ich aus einem Knick-,

Senk- oder Spreizfuß kein orthopädisch einwandfreies Fußgewölbe. Ziel der Spiraldynamik®-Therapie ist es, den Patienten zu befähigen, sein Bewegungsverhalten selber auf ein qualitativ höheres Niveau zu bringen. Dafür sind die eigene Arbeit zu Hause und die Integration des Erlernen in den persönlichen Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) unerlässlich.

■ *Und? Erreichen Sie das?*

Dr. Jens Wippert: Die Zeit, die die Patienten mit Üben verbringen, lässt sich auf fünf bis zehn Minuten am Tag beschränken. Ziel ist es: Das erworbene Wissen soll sowohl hinsichtlich der Wahrnehmung als auch des Trainings in den individuellen Alltag integriert werden.

Wenn Sie einen Patienten haben, der in seinem Berufsalltag fast den ganzen Tag steht, dann muss die Aufgabe der stabilisierenden Fußverschraubung in Kombination mit der Gesamtaufrichtung des Körpers in diesen Alltag integriert werden. Wenn zum Beispiel eine Verkäuferin acht Stunden am Tag stehen muss, dann bringen zehn Minuten Übungen in Fleisch und Blut übergehen, und dafür braucht es Motivation, Selbstreflexion und konsequentes Integrieren in den Alltag.

■ *Operationen am Fuß sollen sich durch die Spiraldynamik®-Therapie verhindern lassen. Wie sehen Sie das?*

Dr. Jens Wippert: Grundsätzlich ist immer zuerst ein konservativer Ansatz wie die Spiraldynamik®-Therapie bei der Behandlung funktioneller Störungen in Betracht zu ziehen. Doch das hat natürlich auch Grenzen. Bei fortgeschrittenen strukturellen Schäden ist eine Operation nach ärztlicher Diagnose sicher indiziert. Wenn ich mir sicher bin, dass ich mit der Spi-

Fortsetzung auf S. 32

Fortsetzung von S. 30

raldynamik®-Therapie eine reelle Chance habe, etwas zu verbessern, dann muss ich dem Patienten klar und deutlich vermitteln, was das für ihn bedeutet: Therapiesitzungen und eigenes Üben. Nur wenn er dazu bereit ist, macht es Sinn. Beim Hallux valgus sprechen wir bis zu einem Winkel von 40 Grad Abweichung von therapiefähig. Bei einem Hallux valgus mit einem Winkel größer als 40 Grad kann man es probieren. Für einen Patienten mit beispielsweise 25 Grad Abweichung und ohne verstärkende Probleme an den Füßen besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, eine Operation zu vermeiden.

■ **Haben Sie Zahlen bzw. Patientendaten dazu?**

Dr. Jens Wippert: Es gibt eine veröffentlichte Studie des Spiraldynamik®-MedCenter Zürich aus dem Jahr 2008, wo man durch diese Therapie 179 Operationen vermeiden konnte, darunter allein 50 Hallux valgus-Operationen und 13 weitere Operationen am Fuß.

■ **Gibt es eine Altersbegrenzung für diese Therapie?**



► Buchtipp

Schmerzende Gelenke und Bewegungsprobleme müssen nicht sein. Denn Gelenke, Bänder und Muskeln, die gezielt und anatomisch richtig bewegt werden, sind voll belastbar und schmerzfrei. Genau dieses Wissen vermitteln Ihnen anschaulich DVD und Buch. Statt langweiliger Fußgymnastik erwarten Sie hochwirksame Übungen gegen

Hallux, Spreizfuß & Co., die sich garantiert einfach in den Alltag einbauen lassen.

Spiraldynamik ist ein leicht erlernbares Konzept der anatomisch richtigen Bewegung, das auf Forschungsarbeiten von Medizinern, Physiotherapeuten, Sport- und Tanzwissenschaften sowie Yoga basiert. Spiraldynamik ist gezielte Eigen-therapie gegen Beschwerden.

Christian Larsen: Gut zu Fuß ein Leben lang: Fehlbelastungen erkennen und beheben. Trias Verlag, Stuttgart 2007, 3., vollst. überarb. Aufl., brosch., 159 Seiten, 17,95 Euro, ISBN-10: 3830434189

Seminar „Einführung in die Spiraldynamik®“

Referent: Dr. phil. Jens Wippert, Sportpsychologe, Physiotherapeut, Dozent für Spiraldynamik®

Zielgruppe: Podologen, Orthopädienschuhtechniker und Heilpraktiker

Termin: Samstag 12.01.2013 und Sonntag 13.01.2013

Veranstalter: Institut für Fortbildung in der Heilkunde, Kirchhalde 24, 71706 Markgröningen, Telefon 01 57 36 79 29 09, E-Mail info@sektoraler-heilpraktiker-podologie.de, Ansprechpartner: Ulrike Fabro

Ort: Schule für Ergotherapie, Martin-Luther Str. 44, 71636 Ludwigsburg

Unterrichtszeiten: Samstag von 12.00–19.00 Uhr und Sonntag von 08.00–15.00 Uhr

Bundesweite Ausbildungskurse und weitere Informationen finden Sie unter: www.elementhera.de

Dr. Jens Wippert: Nein. Wenn diese keinen Sinn macht, dann liegt die Ursache in der Kombination aus Schweregrad der Fußfehlstellung und der Motivation, Compliance und Konsequenz bei der Umsetzung durch den Patienten. Natürlich ist das Alter eine moderierende Variable, denn je älter man ist, umso mehr hat der Körper schon erlebt und umso langsamer geht die Regeneration voran. Nun sind aber ein 70-Jähriger und ein 70-Jähriger nicht dasselbe. Alter per se ist kein limitierender Faktor.

■ **Seit wann setzen Sie die Spiraldynamik®-Therapie ein?**

Dr. Jens Wippert: Im Jahr 2004 kam ich zum ersten Mal konkret im Rahmen eines Kurses mit der Spiraldynamik® in Kontakt und war von der anatomischen Begründung und der Schlüssigkeit in der daraus folgenden Argumentation begeistert. Seitdem fasziniert mich dieses Konzept. Seit 2008 gebe ich Einführungskurse für medizinische Berufe und seit 2010 bin ich Spiraldynamik®-Dozent. In meine tägliche Arbeit hat sie sofort Einzug gehalten; und bis heute stellt die Spiraldynamik® das Grundgerüst meiner Diagnose ebenso wie meiner Therapie dar.

■ **Wer kann sich in der Spi-**

raldynamik®-Therapie ausbilden lassen?

Dr. Jens Wippert: Die Ausbildung ist unabhängig von der Berufsgruppe. Man muss also keine bestimmten Voraussetzungen erfüllen, um an diesen Kursen teilnehmen zu können. Therapeutisch arbeiten darf man aber nur, wenn man eine entsprechende Ausbildung (Arzt, Physiotherapeut, Masseur etc.) hat. In anderen Berufsfeldern wie Bewegungspädagogik, Sport, Tanz oder Yoga kann man das erworbene Wissen berufsspezifisch einsetzen.

Für Podologen bietet sich die Möglichkeit, Probleme des Fußes besser und früher zu erkennen und den Patienten entsprechend zu einem ausgebildeten Therapeuten zu empfehlen. Der Mehrwert liegt in der Chance, Zusammenhänge zu erkennen und über den „Fußbrand“ hinaus zu schauen.

■ **Herr Dr. Wippert, vielen Dank für dieses Gespräch!** ■

Korrespondenzadresse:

Dipl. oec. troph.
Dorothea Kammerer
Fachjournalistin
Lerchenstr. 27c
82284 Grafrath
E-Mail doro_kammerer@web.de