

RÜCKENzeit

Das Skoliose-Magazin

Ausgabe 1/2012



Schwerpunkt Schwimmen!

Schwimmen befreit
Gibt Energie
Lindert Schmerzen
Macht glücklich

Themen:

Korsett & Orthopädietechnik
Kinderorthopädie: Was Kinder stark macht
Im Portrait: Isabella Rossellini
Die Spiraldynamik®: Hilfe durch Bewegung



relax & smile® Konzept

Die Praxis Dr. Marie-Catherine Klarkowski will Ihnen oder Ihrem Kind nicht nur zu einem außerordentlichen und erfolgreichem Lachen verhelfen, sondern auch einen Beitrag zu dauerhafter Vitalität und Gesundheit leisten.

Grundlage bilden eine ausführliche Anamnese und umfassende ganzheitliche diagnostische Methoden. Nach einer ausführlichen Beratung wird mit Ihnen ein **individuelles Therapiekonzept** erarbeitet. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Anwendung sanfter Therapiemethoden.

Ziel einer jeden Behandlung ist es, ein Gleichgewicht zwischen Biss und der Körperstatik herzustellen. Das Kiefergelenk spielt dabei eine wichtige Rolle. Denn aus unserer Erfahrung wissen wir, dass das Kiefergelenk eine zentrale Rolle für die Regulation und damit für Ihre gesamte Gesundheit spielt.

Um die Zusammenarbeit mit Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen oder anderen Netzwerktherapeuten zu erleichtern, kann über die **4D-Rückenvermessung** ein graphisches Bild der Körperstatik aufgezeichnet werden und der Einfluss der geplanten kieferorthopädischen Therapie analysiert werden.

www.relax-and-smile.info

funktionelle Kiefer-Orthopädie z.B. Bionator, Funktionsregler
Frühbehandlungen z.B. bei Kreuzbiss
Orale Orthopädie z.B. CMD-Behandlung, Kiefergelenk
ganzheitliche Diagnostik z.B. Applied Kinesiology, optische 4D-Rückenvermessung
interdisziplinäres Konzept (z.B. Cotherapeuten wie Osteopathen, Orthopäden, Heilpraktiker)
sanfte Therapiemittel (z.B. Damon-System, Invisalign)
Materialtestung
Behandlung von Kindern und Erwachsenen

Kieferorthopädische Praxis
Dr. Marie-Catherine Klarkowski
Albert-Roßhaupter-Str. 73
München Sendling

Tel: 089 / 7692398
praxis@dr-klarkowski.de



Spiraldynamik
intelligent movement

Bewegungsintelligenz ist lern- und lehrbar

Spiraldynamik® Akademie AG

Die Zusammenarbeit von Physiotherapeut und Skoliose-Patient bietet die optimale Lernfläche – besuchen Sie unsere Kombikurse für Patienten und Therapeuten:

Kurse

19.04.2013 - 21.04.2013 | Zürich und 13.09.2013 - 15.09.2013 | Zürich

Infos & Anmeldung

T + 41 (0) 43 222 58 68
akademie@spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Physiotherapie in München

Erleben Sie eine neue Form von Rehabilitation und Prävention. Lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen optimal auszuschöpfen. Gewinnen Sie nachhaltig mehr Lebensqualität.

SANAMOTUS – Gesund in Bewegung

T +49 (0) 89 25 54 782-0
praxis@sanamotus.de



Spiraldynamik®

Dreidimensionales Therapiekonzept von Kopf bis Fuß

**Eine funktionelle Behandlung – 24 Stunden am Tag anwendbar:
einfach, jedoch genial!**

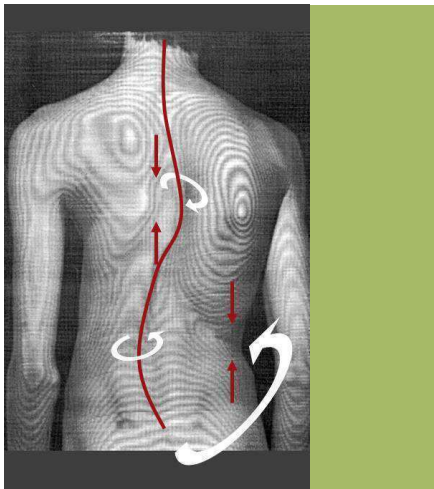
Von Dr. Jens Wippert

Seit nun mehr zwanzig Jahren existiert das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik, das von Dr. Christian Larsen und Yolande Deswarte begründet wurde. Ein anatomisch begründetes Konzept, das menschliche Bewegung erklärbar macht und damit die Möglichkeit bietet, funktionelle Abweichungen zu identifizieren und zu therapieren. Und das nicht nur für bestimmte Teilbereiche des Körpers oder einzelne Krankheitsbilder, sondern für den Körper als Ganzes! Das Prinzip dahinter heißt spiralsche Verschraubung. Es ist einfach, jedoch genial. Die Spirale – als bioarchitektonischer Grundbaustein – ist im menschlichen Körper allgegenwärtig: die Doppelhelix der DNA (Erträger), die Windungen der Gehörschnecke, die Anordnung der Muskulatur. In der Bewegung gewinnt die spiralsche Verschraubung noch mehr an Bedeutung: Durch Ver- und Entschraubung können in einem Körperteil sowohl Stabilität als auch Mobilität mit geringem Material- und Energieaufwand erzeugt werden. Das macht den Menschen zu einem hocheffizienten Wesen in Leichtbauweise.

Entstehung der spiralschen Verschraubung

Die evolutionäre Entwicklung des aufrechten Gangs ging mit der Aufrichtung des Fersenbeins von einer horizontalen in eine vertikale Position einher, die das Sprungbein mit nach oben nahm. Der Großzehenballen verankerte sich vorne am Boden. Die Gesamtform des Fußes entsprach nun der einer (Teil-)Spirale. Das brachte entscheidende Vorteile mit sich: Zusammen mit der Muskulatur und den Bändern stellt der knöcherne Fuß eine perfekte Struktur dar, um zum einen mit dem unebenen Boden gut verbunden zu sein und um zum anderen in der Belastungsphase stabil die Kräfte in den Boden abgeben zu können. Nun musste aber der gesamte Körper im





▲
Abb. 1
Dreidimensionale Abweichungen bei einer rechtskonvexen Thorakalskoliose

Gehen über der kleinen Unterstützungsfläche (Fuß) balanciert werden. Die Lösung für dieses Problem liegt wiederum in der spiralischen Verschraubung. Im Einbeinstand (wie auch im Gehen) verschraubt sich die Ferse gegen den Vorfuß, der Ober- gegen den Unterschenkel, das Becken gegen den Rumpf. Das Ergebnis ist eine verschraubte Längsstreckung des Körpers, d. h. er richtet sich entlang der Schwerkraft auf, um mit möglichst kleinen Hebeln die Gelenke zu bewegen bzw. zu stabilisieren. Beim Gehen – dem Wechsel zwischen Standbein und Spielbein – entsteht so ein alternierender Wechsel der Verschraubung rechts und links. Das hat biomechanische Vorteile: Es wird größtmögliche Stabilität bei geringem Energieaufwand und hoher Mobilität gewährleistet. Immer dann, wenn wir das anatomisch richtige Bewegen verlassen, entstehen funktionelle Störungen, die bei Nichtbeachtung zu Fehlbelastungen und schließlich zu strukturellen Schäden führen.

Die Skoliose stellt einen besonderen Fall in der Therapie nach dem Spiraldynamik®-Konzept dar. Die Skoliose (hier die dreibogige rechtskonvexe Thorakalskoliose) kann als eine „fixierte“ Standbeinphase links gesehen werden (siehe Abb. 1), d. h. der ausgleichende Wechsel zwischen der Verschraubung des Rumpfes nach links und rechts kann aufgrund der anatomischen Struktur der Wirbelkörper nicht erfolgen.

Funktionelle Skoliosetherapie

Die Therapie nach dem Spiraldynamik®-Konzept ist funktionell, dreidimensional und angelegt, auf drei Etagen zu wirken. Funktionell, weil sich die Therapie an der Grundfunktion des menschlichen Bewegens – dem Gehen – orientiert, dreidimensional, da die Bewegungsaufträge alle drei Richtungen des Raumes erfassen und auf drei Etagen wirken, da der Verschraubung eines Elementes immer die Verschraubung eines anderen Elementes gegenübersteht.

Auf diese Weise lassen sich 3-D-Verkrümmungen korrigieren.

Die Therapie nach dem Spiraldynamik®-Konzept beinhaltet dabei folgende Schritte:

1. Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule

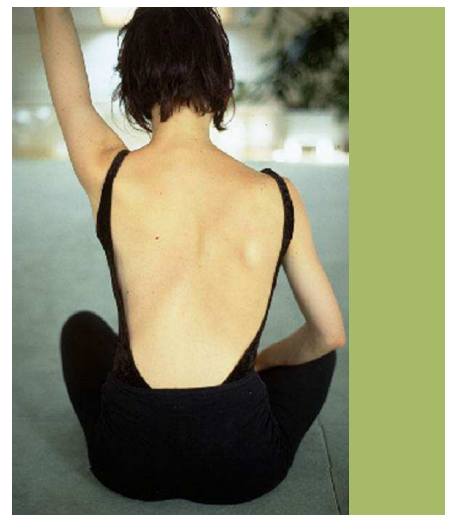
Durch die Aufrichtung der Wirbelsäule am Lot (der Schwerkraft) werden die Wirbelkörper – so weit möglich – übereinander orientiert und das Bindegewebe wieder unter Spannung gebracht. Dies erfolgt über die nachgebende Arbeit in der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule sowie durch die Kräftigung der Brustwirbelsäulenmuskulatur. Dies wirkt sich auch auf die Beinachse und das Fußgewölbe positiv im Sinne einer Ausrichtung aus.

2. Detorsion des Beckens

Durch die dreidimensionale Mobilisation des Beckens in Richtung der Bewegung in der Standbeinphase auf der konkaven Seite (in unserem Beispiel rechts) wird die Bewegung angebahnt und die entsprechenden Muskeln gedehnt bzw. aktiviert. Ziel ist, diese Bewegung kraftvoll gegen die Torsionsrichtung der lumbalen Skoliose ausführen und in der Funktion – Stehen und Gehen – einsetzen zu können.

3. Detorsion des Thorax

Dafür ist der Rumpf dreidimensional gegen das Becken zu bewegen. Vor allem gilt es, zuerst die Rotation nach vorne auf der konvexen Seite der BWS-Skoliose bei gleichzeitigem Ausgleich der Seitneigung (z. B. durch Liegen auf der konkaven Seite) zu mobilisieren und dann wieder kraftvoll zu trainieren. Rippenmobilität und Rumpferotation stehen dabei im Vorder-



▲
Abb. 2
Dreibogige, thorakalrechtskonvexe, idiopathische Torsions-skoliose (w., 16-jährig, 64 Grad) in 3-D-Korrekturstellung

>>



Dr. phil. Jens Wippert,
Physiotherapeut, Pädagoge,
Promotion in der
Sportpsychologie,
Spiraldynamik®-Dozent,
deutschlandweites Kursange-
bot, Lehrtätigkeit an verschie-
denen Hochschulen

Seit 1999 in eigener Praxis
tätig, konservativ-orthopä-
dische Ausrichtung, Schwer-
punkt Bewegungsanalysen
und Therapie funktionell
bedingter Störungen

SANAMOTUS
Eisenmannstr. 4
80331 München
Tel +49 89 25 54 782-0
praxis@sanamotus.de
www.sanamotus.de

grund, um mit der neu gewonnenen Beckenbeweglichkeit sich der natür-lichen Verschraubung der Wirbel-säule wieder anzunähern (siehe Abb. 2, vorherige Seite).

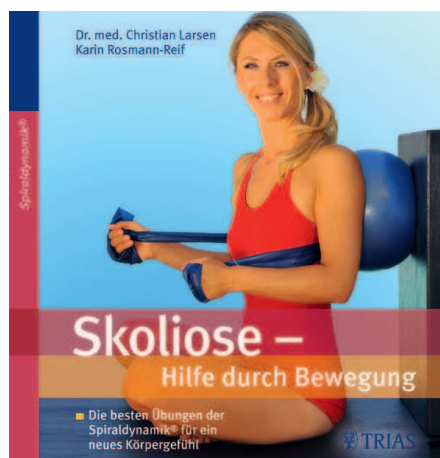
Nach dem Erlernen der einzelnen 3-D-Korrekturen gilt es, die Standbeinphase kraftvoll in den Alltag zu integrieren: Gehen, Joggen, Treppensteigen oder Yoga-Drehsitz sind nur einige Beispiele dafür. Dabei ist wesentlich, dass der bewe-gungsphysiologische Korrekturfak-tor auf allen drei Etagen gleichzeitig wirkt und sich die Behandlung in den Alltag übertragen lässt, wo-durch eine 3-D-Langzeitkorrektur ermöglicht wird. Alltägliches Bewe-gen – spiralsch verschraubt – wird so zum Übungsparcours für eine besser organisierte Skoliose! •

Kursinfo: Spiraldynamik®-Skoliosegruppe ab 19.11.2012 in der Praxis SANAMOTUS

„Skoliose – Hilfe durch Bewegung“

Die besten Übungen der Spiraldynamik® für ein neues Körpergefühl
Von Dr. med. Christian Larsen und Karin Rosmann-Reif

Buchtipps



Trias Verlag, 19,95 €

In diesem Buch beschreiben die beiden Autoren eine dynamische und gut umsetzbare Therapieform für Skoliosepatienten. Die Spiraldynamik® findet schon in vielen Bereichen der konservativen Medizin ihre Anwendung. Sowohl Patienten als auch Therapeuten bekommen einen guten Einblick da-rüber, womit die Skoliose im Alltag noch bewusster korrigiert werden kann. Ein Theorieteil erläutert alle wichtigen Fakten rund um die Anatomie sowie die Zusammenhänge des gesamten Körpers. Im anschließenden Praxisteil wird's aktiv: Anleitung zum Selberüben und Ausprobieren.

Gelesen und empfohlen von Anja Römuss, Schroththerapeutin aus München.

Haben Sie die Spiraldynamik® bereits ausprobiert?
Dann freuen wir uns über Erfahrungsberichte per Post oder E-Mail an die Redaktion.

Jetzt gewinnen !

Wir verlosen 15 x das Buch „Skoliose – Hilfe durch Bewegung“. Senden Sie eine E-Mail oder Postkarte an: redaktion@rueckenzeit-magazin.de oder an Redaktion RÜCKENzeit, Kemeterstraße 41, 82140 Olching. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.