

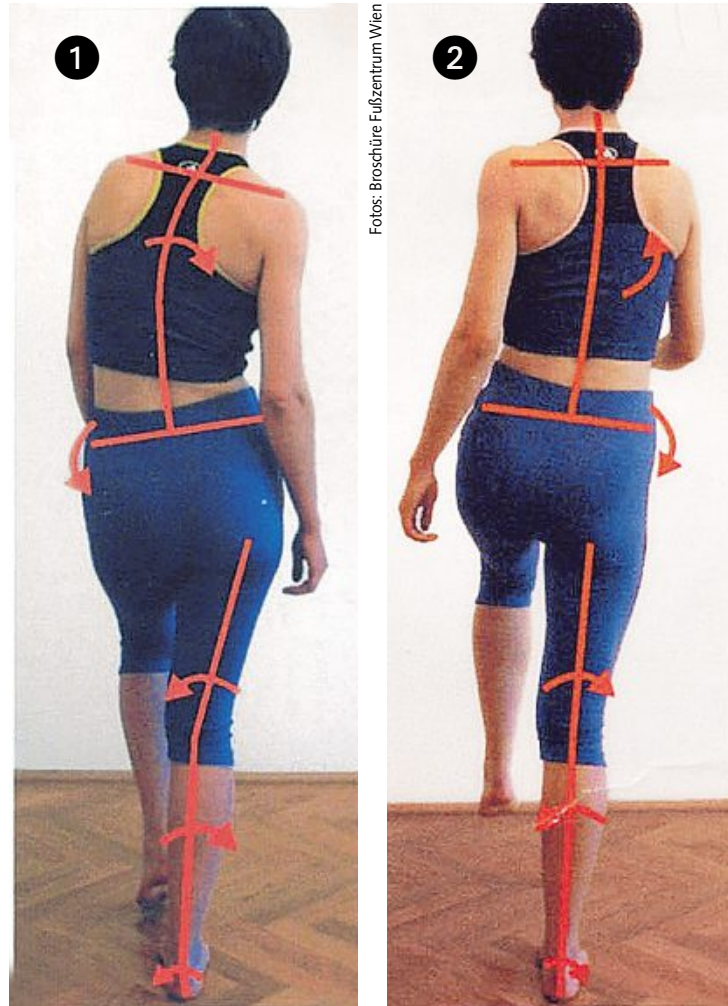
Bringen Sie Ihren Körper **ins Lot!**

Mit Spiraldynamik können Sie Fehlbelastungen der Füße und Wirbelsäule vorbeugen

Senkfuß, Plattfuß oder Hallux – immer mehr Menschen sind nicht mehr gut zu Fuß. Neben Einlagen oder Operation gibt es auch eine natürliche Alternative, um den Körper wieder ins Lot zu bringen: Die Spiraldynamik.

„Dabei handelt es sich um ein Bewegungs- und Therapiekonzept, bei dem berücksichtigt wird, dass im menschlichen Körper Knochen, Muskeln und Bänder in ihrem Verlauf spiralförmig angeordnet sind. Dieses Prinzip ist als Grundbaustein in der Natur z. B. auch im Schneckenhaus, Wasserstrudel, Nabelschnur und der DNA zu finden“, erklärt Mag. Sonja Spilauer, Physiotherapeutin aus Wien.

Falsche Bewegungsmuster im Alltag oder bei sportlichen Aktivitäten führen über Jahre hinweg zu chronischen Symptomen, wie Muskelverspan-



Fotos: Broschüre Fußzentrum Wien

① **Falsche Standphase: Der Oberschenkel dreht nach innen, die Hüfte verliert ihre Streckung, das Knie „schielt“ nach innen und der Fuß knickt ein.** ② **Richtig: Der aktivierende Muskelzug dreht den Oberschenkel nach außen, das Bein steht gerade und das Fußgewölbe baut sich auf. Durch die aufgerichteten Beine steht die Wirbelsäule im Lot, wird entlastet und der Rumpf „verschraubt“ sich.**

nungen, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und verfrühte Abnutzung.

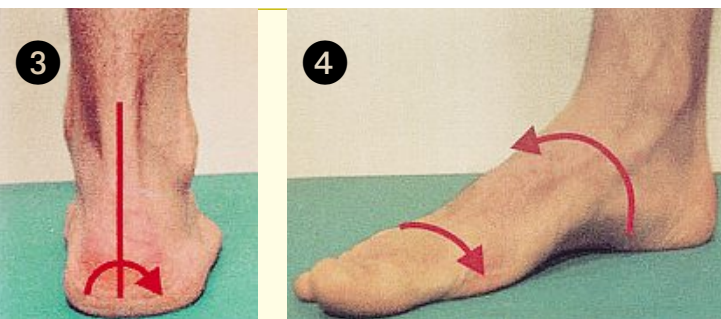
Wichtig für optimale Belastung des Fußes ist z. B. dass
→ das Fersenbein gerade steht und außen belastet wird,
→ das Großzehengrundgelenk satten Bodenkontakt hat,
→ die Mittelfußknochenköpfchen einen harmonischen Bogen spannen (intaktes Quergewölbe). Nur so kann das Körpergewicht gleichmäßig verteilt werden. Einseitiger Abnutzung wird vorgebeugt.

Neue Bewegung in den Alltag einbauen

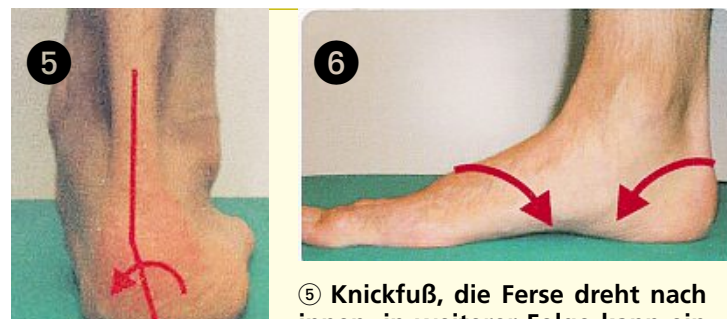
Aber auch die Wirbelsäule kann mit gezielten Übungen wieder „aufgerichtet“ werden. Die Bewegungsmuster können in den Alltag integriert werden, z. B. beim Stehen, Gehen sowie Laufen und lassen sich auf den ganzen Körper anwenden. Von den Füßen, Knien über Becken, Wirbelsäule bis hin zum Schultergürtel und zu den Armen. Das führt zur Optimierung der Fußfunktionen und individuellen Verbesserung des Gangbildes!

Grundlage jeder spiraldynamischen Behandlung ist eine genaue Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Bewegungsverhalten und Beschwerden. Nach der Anleitung eines Physiotherapeuten soll der Patient die neu- oder wieder erlernte Bewegung in seinem individuellen Alltag umsetzen.

Karin Rohrer



③ **Ferse dreht nach außen.** ④ **Vorfuß dreht nach innen. Dadurch bekommt der Fuß optimalen Bodenkontakt, sowohl im Stehen als auch im Gehen.**



⑤ **Knickfuß, die Ferse dreht nach innen, in weiterer Folge kann ein Senk- und Spreizfuß entstehen.** ⑥ **Abgeflachtes Längsgewölbe, dadurch wird auf Dauer die Bildung von Hallux valgus begünstigt**



Ungestörte Nachtruhe ist bei vielen Kranken nicht möglich

Warnsignale wie etwa Riechstörungen, Schlafprobleme und Verstopfung beachten

Parkinson

Für die gesicherte Diagnose Parkinson muss der Patient bereits Bewegungsstörungen aufweisen, Hinweise auf das Leiden gibt es aber schon viel früher. „Mittlerweile ist bekannt, dass es eine Krankheitsphase geben muss, in der bestimmte Zellen im Gehirn funktionsgestört sind oder schon zugrunde gehen, was sich aber noch nicht in motorischen Problemen bemerkbar macht“, erklärt Univ. Prof. Dr. Werner Poewe, Direktor der Universitätsklinik für Neurologie der Medizinischen Universität Innsbruck.

90 Prozent der Patienten leiden zum Beispiel bereits Jahre vor Ausbruch der Erkrankung an einer Verschlechterung des Geruchsinnes. „Die Patienten verwechseln eigentlich typische Gerüche. So zeigte sich im Test, dass Kaffeeduft sehr oft mit Zigaretten- oder Kerzenrauch durcheinander gebracht wurde“, erklärt Prim. Dr. Dieter

früh erkennen

Volc, Facharzt für Neurologie aus Wien. Frühe Schäden im Riechzentrum des Gehirns dürften dafür verantwortlich zeichnen. Wenn in der Familie Fälle von Parkinson aufgetreten sind und man in Bezug auf die eigene Situation unsicher ist, könnte man sich einem Riechtest (z.B. beim Neurologen) unterziehen. „Fällt dieser unauffällig aus, kann man zu

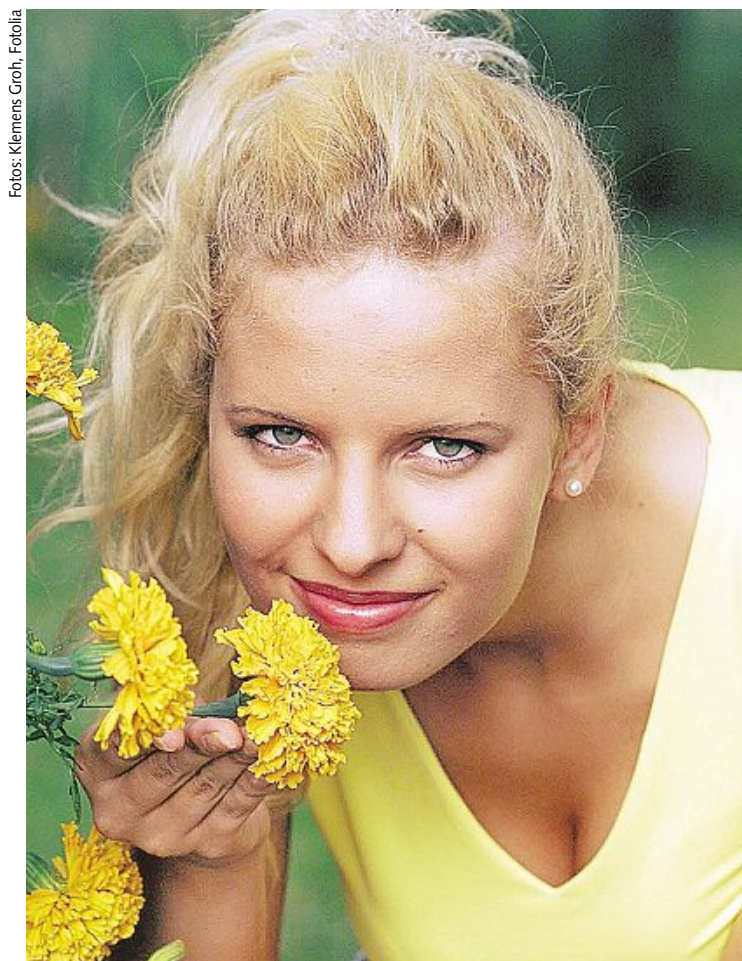
99,7 Prozent davon ausgehen, dass Parkinson nicht auftreten wird“, macht Prof. Poewe Mut.

Weitere Signale stellen Schlafprobleme dar, vor allem eine eigentümliche Störung des Traumschlafes, „REM-Sleep-Behaviour Disorder“ (RBD) genannt. Diese ist durch ein Versagen der Gehirnmechanismen gekenn-

STIMMT NICHT!

Meine Hand zittert, also muss ich Parkinson haben. „Nicht unbedingt“, so Prof. Dr. Eduard Auff, Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie an

der Med. Universität Wien. „Zittern zeigt sich bei verschiedensten Leiden sowie durch Medikamente, Hormonstörungen, Stress. Für Parkinson typisch ist das Zittern einer Hand in Ruhe. Am häufigsten zeigt sich aber, dass jemand etwas hält und dabei zittert. Ursachen: Verstärkung des normalen physiologischen Zitterns oder der so genannte essentielle Tremor, der oft erblich bedingt ist.“



Betroffene verwechseln oft Düfte oder erkennen sie nicht

zeichnet, die im normalen Traumschlaf für eine vollständige Stilllegung der Muskeln sorgen. Sie verhindern bei Gesunden, dass sie geträumte motorische Aktionen tatsächlich ausführen. RBD-Patienten

Blessuren dienen als deutliche Hinweise

ten (60 Prozent erhalten im Laufe ihres Lebens die Diagnose Parkinson) verletzen durch wilde Traum-Bewegungen jedoch sich selbst und auch ihre Partner.

Chronische Verstopfung, Sehstörungen, seelische Verstimmung, starkes Schwitzen und Probleme bei der Harnentleerung können ebenfalls auf Parkinson hindeuten.

Treten genannte Störungen bei sonst gesunden Menschen auf, ist das laut Experten mit einem vierfach erhöhten Erkrankungs-Risiko verbunden.

Eva Greil-Schähs