

# Alle Knochen am richtigen Platz

Markus Majer

## Spiraldynamik-Kurs führt in das spezielle Therapiekonzept ein

„Knochen fühlen Heimat.“ Dies war die Antwort einer jugendlichen Autistin auf die Frage ihrer Therapeutin, wie es sich anfühlt, wenn sie ihren Fuß bewegt. Sie meinte mit anderen Worten ausgedrückt: „Meine Knochen haben ihren richtigen Platz gefunden.“ Dieses Gefühl, wie es ist, sich sinnvoll und intelligent zu bewegen, haben viele Menschen im Laufe ihres Lebens verloren.

Die meisten Beschwerden am Bewegungssystem werden durch ein unkordiniertes, anatomisch-destruktives Bewegungsverhalten verursacht. Untersuchungen an Spitzensportlern belegen, dass derjenige, der sich sinnvoll koordiniert bewegt, höhere Leistungen abrufen kann und seltener verletzt ist. Mithilfe der Spiraldynamik lassen sich alle Bewegungsabläufe des menschlichen Körpers analysieren und Korrekturen instruieren. Denn genau dort, wo die Koordination in den alltäglichen oder sportlichen Bewegungsabläufen verloren gegangen ist, liegt das Potenzial, therapeutisch einzugreifen.

Das Ziel der Spiraldynamik ist es also, den Menschen zu befähigen, sich selbst zu helfen, indem sie ihm eine lernbare Gebrauchsanweisung für seinen Körper liefert. Denn hinter all den Strukturen im „Bauplan Mensch“ verbirgt sich eine nachvollziehbare Systematik. Diese wurde von den Spiraldynamik-Experten klar definiert und praktisch nutzbar gemacht. Sich gemäß „Bauplan“ zu bewegen, heißt, die eigene Körper- und Bewegungsmotivität zu kennen und das persönliche Potenzial zu entfalten. Die Entstehung von Schmerzen und Fehlbelastungen wird exakt analysiert und darauf aufbauend werden neue Bewegungsqualitäten vermittelt. Dieser Prozess erfordert Know-how, Wahrnehmungsschulung und ganz gezielte Übungen.

Die Teilnehmer erhalten im Rahmen des eintägigen Spiraldynamik-Einführungskurses einen Einblick in ein abgegrenztes Themengebiet (Fuß – 3D-Funktion der LWS – Medical Running/Beinachse – Skoliose – Gang). Der Einführungskurs bietet auch eine Entscheidungsgrundlage, ob der Einstieg in die entsprechende Ausbildung von Interesse ist.

### Der Fuß hat den Dreh raus

Die Schimpansen als unsere engsten Verwandten flitzen behände den Baumstamm hinauf, ihre Füße greifen traumwandlerisch sicher zu, von vorne bis hinten supiniert, perfekt für ihren Zweck konstruiert. Der menschliche Fuß dagegen ist angepasst an horizontale Böden, der uns Menschen zu dem macht, was wir heute sind: aufrecht gehend auf zwei Beinen und mit zwei freien Händen, mit der wir die Welt begreifen können. Konstruktiv ist es eine Kleinigkeit, evolutionsgeschichtlich eine Sensation – die kugelige Verbindung von Rück- zu Vorfuß, die den Rückfuß in Richtung Supination aufrecht stehen lässt und den Vorfuß dagegen in Richtung Pronation um 90 Grad in die Horizontale dreidimensional verschraubt. Die Spiraldynamik greift diesen Ablauf in der „Fußspirale“ auf. Einige beispielhafte Übungen:



© Thieme Verlag

#### ◀ Aktive Verschraubung Vorfuß gegen Rückfuß unter Belastung

Ferse aktiv aufrichten, Vorfuß aktiv verschrauben: der Großzehnenballen dreht Richtung Boden und übt etwas Druck aus. Die Ferse bleibt stabil im Lot.

Bei Bedarf aktiv C-förmig einrollen: Verkürzend beim Senkfuß, in die Länge loslassend beim Hohlfuß S-förmig. Im Vorfuß korrigieren bei Sichelfuß oder Hallux valgus.

**Funktionelle Kräftigung des Peroneus longus**  
Vorfußverschraubung mittels Widerstands durch Theraband, Ferse muss aufrichtet im Lot bleiben. ▼



© Spiraldynamik AG

#### Komplextraining Fußverschraubung

Das Theraband-Ende dreifach falten und einen Zentimeter unter den Großzehnenballen legen. Mit diesem am Boden fixieren, während das andere Ende mit einem Zentimeter unter dem Außenrand der Ferse mittels Fersenaufrichtung gehalten wird. Dann sind Variationen von zwei- und einbeinigen Beinbelastungen wie Ausfallschritt und Standwaage möglich. Im Vergleich zum O-Bein des Schimpansen sind unsere Beinachsen mechanisch gerade aufgebaut: Hüftgelenk, Kniegelenk und Fuß im Lot gestapelt. Mit dem richtigen, spiralförmigen Dreh in Hüft- und unterem Sprunggelenk zu konstruktiver Stabilität und sinnvoller Koordination. ▼



© Spiraldynamik AG

#### Step down

Bipolare Organisation der geraden Beinachse: Hüftgelenk außenrotiert bis in die Neutralposition mit orthograd ausgerichtem Knie und Ferse im Lot durch Rückfußsupination. Treppensteigen ist die Königsdisziplin: Integration der anatomisch sinnvollen Koordination in den Alltag. ▼



© Thieme Verlag

Was ist also das Besondere an Spiraldynamik-Kursen? Die Teilnehmer sammeln Bewegungserfahrungen am eigenen Körper und integrieren diese in die Patientenarbeit. Sie erkennen, dass die Spiraldynamik einen großen Teil der Verantwortung für die Therapieergebnisse auf den Patienten überträgt. Zudem erweitert der Kurs das funktionell-anatomische Verständnis. Manche werden sich die Frage stellen: „Warum fühlen meine Knochen ihre Heimat erst jetzt?“

**Markus Majer**  
ist Physiotherapeut, Heilpraktiker  
und Dozent für Spiraldynamik.



## IFK-Fortbildung:

### 6.22 Spiraldynamik Einführungskurs – Der Fuß

**Termin: 10.10.2020**

#### Inhalt:

- Sie bekommen einen praxisbezogenen Einblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik
- Sie können die Pathologien des Fußes im gesamtanatomischen Kontext beurteilen
- Sie leiten aus diesem Kontext das therapeutische Vorgehen ab

#### Teilnahmevoraussetzung:

Staatliche Anerkennung als Physiotherapeut oder Arzt.

#### Referenten:

Markus Majer, PT, HP, Dozent für Spiraldynamik | Hilke Engel-Majer, PT, HP, Dozentin für Spiraldynamik

**Ort:** Bochum

Weitere Informationen finden Sie auf S. 60 in dieser Ausgabe.