

Fortbildungsführer Spiraldynamik

Gebrauchsanleitung für den Körper

In Schweiz und Österreich längst etabliert, ist die Spiraldynamik in Deutschland noch eine Außenseiterin unter den Fortbildungen. Dabei wirft dieses Konzept ein spannendes neues Licht auf menschliche Bewegung, das zentrale Thema der Physiotherapie. Ein Blick hinter die Kulisse der Spiraldynamik: Was sich dahinter verbirgt, wer sie sich genauer anschauen sollte und wie das Kurssystem aufgebaut ist.

📌 Spiraldynamik® ist keine Technik. Es gibt keine vorgeschriebenen Handgriffe, Übungen oder Trainingsregeln. Vielmehr ist sie ein Baustein der Bewegungswissenschaft. Sie analysiert Bewegungsabläufe auf der Basis einer dreidimensional betrachteten Anatomie: Knochen, Bänder und Muskeln sind beim Menschen überwiegend spiralig angeordnet. Dass Bewegungen dieser Anordnung Rechnung tragen, führt zu logischen Prinzipien der Motorik. Die Spiraldynamik findet damit nicht nur Antwort auf die Frage „Wie bewegt sich der Mensch?“, sondern auch auf „Warum tut er es so?“.

Spirale des Spielbeins ▶ Zum Beispiel beim Gehen: Das Spielbein ist in der Luft, Hüfte und Knie sind gebeugt. Der Femurknochen dreht nach außen, die Tibia nach innen (📌 Abb. 1). Wie

kommt es zu dieser Verschraubung? Verantwortlich sind Muskeln, die hier koordinativ „zum Zuge“ kommen: Der Iliopsoas beugt zunächst das Hüftgelenk und hält den Femur in Außenrotation. Der Sartorius leitet die Flexion und die Außenrotation weiter, beugt das Knie und lässt die Tibia nach innen drehen (unterstützt vom Popliteus). Der Tibialis anterior hebt den Fuß und unterstützt die Inversion des Rückfußes. Durch synergistische Arbeit des Peroneus wird die Spirale vollendet: Der Vorfußgerät in Pronationsstellung (📌 Abb. 2). Auf diese Weise analysiert die Spiraldynamik jede Bewegung des Körpers.

Von Kopf bis Fuß ▶ Damit es übersichtlich bleibt, teilt die Spiraldynamik den Körper in Koordinationseinheiten mit so genannten Polen ein. Von der Einheit Rumpf (mit den Polen Kopf und Becken) bis zur Einheit Bein (mit den Polen Hüfte und Fuß) – nach und nach entsteht eine „Gebrauchsanweisung für den Körper“. Zudem lernen die Teilnehmer der Fortbildung die Kunst der Blickdiagnostik. Diese fordert nicht nur Beobachtungen, sondern auch funktionelle Überlegungen. Ist zum Beispiel das Becken nach vorne gekippt und zieht ein Hohlkreuz und eine Fehlstellung in der Hüfte (Innenrotation und Flexion) nach sich, so kehrt sich die Spiralrichtung der Beine um. Femur dreht nach innen, Tibia nach außen, häufig zeigen sich X-Beine. Die Blickdiagnostik üben die Teilnehmer zunächst an einzelnen Körperabschnitten, sie soll sich aber zu einer Ganzkörper-Funktionsdiagnostik zusammensetzen.



Abb. 1: In der Spielbeinphase baut sich die Verschraubung im Bein auf: Der Oberschenkel dreht nach außen, der Unterschenkel nach innen.



Abb. 2: Die Leitmuskeln für die Spielbeinphase sind für den Bewegungsablauf verantwortlich.



Abb. 3: In der Spiraldynamik-Fortbildung gilt: Lernen ohne Auswendiglernen! Beispielsweise erkennen Teilnehmer funktionelle Zusammenhänge des Gehens mithilfe eines Therabandes, das die Spirale des Spielbeines imitiert.

Wissen – Wahrnehmen – Anwenden ▶ Kursteilnehmer lauschen dem Referenten, brüten über Anatomiebüchern und üben das räumliche Denken am Skelett. Auswendiglernen ist nicht gefragt! Vielmehr erkennen die Teilnehmer über die eigene Wahrnehmung die spiraligen Bewegungsabläufe des Körpers. Dazu beobachten sie sich selbst bei eigenen Bewegungen und konstruieren die Anatomie mit Materialien wie beispielsweise dem Theraband (☒ Abb. 3). Kursziel ist, dass Physiotherapeuten verstehen, wie Bewegung mit anatomischen Gegebenheiten zusammenhängt. Das Grundprinzip – erst mal verinnerlicht – hilft beim eigenständigen Denken und Umsetzen des Konzepts in den persönlichen und beruflichen Alltag. Der Nutzen: Sicherheit und Effektivität bei therapeutischen Behandlungen und nie mehr Angst vor „Diagnosen, die man noch nie behandelt hat“.

Interdisziplinär ▶ Auch für Ergotherapeuten, Pädagogen, Ärzte, Tänzer, Sportler und Laien ist die Fortbildung sinnvoll. Einfach für alle, die mit Bewegung zu tun haben oder sich dafür interessieren. Die Inhalte sind klar, logisch und daher für alle zugänglich. Die Terminologie vermeidet so weit es geht Spezialausdrücke. Leiten Muskeln eine Bewegung im Raum, so heißen sie Leitmuskeln, eine Außenspirale beschreibt eine Struktur, die nach außen zeigt und so weiter. Wahrnehmungsübungen heißen „Brustkorbverschraubung“ oder „3-D-Schulterentspannung“. Namen, die sich auch Patienten leicht merken können. Da die verschiedenen Berufsgruppen unterschiedliche Vorkenntnisse in punkto Bewegungsapparat mitbringen, gibt es Kurse, die jeweils auf eine Berufsgruppe abgestimmt sind.

Ausbildung in drei Stufen ▶ Kurse der Spiraldynamik-Fortbildung bauen pyramidenartig aufeinander auf (☒ Abb. 4). Nach einem ersten Grundlehrgang darf sich der Teilnehmer als „Praktizierender 1“ bezeichnen und entsprechend nach einem zweiten als „Praktizierender 2“. In der folgenden Stufe können Interessierte durch eine Weiterbildung den Status des „Assistenten“ erlangen. Assistenten dürfen ihre Kenntnisse in Seminaren weitergeben. Wer sich zum Lehrer weiterqualifiziert, unterrichtet in eigener Verantwortung die Grundlehrgänge. Die Spitze der Pyramide besteht aus den so genannten Experten, die sich neben der Lehre auch für die Forschung und das Image der Spiraldynamik engagieren. Experte der Spiraldynamik wird, wer von ebensolchen nominiert und gewählt wird.

Nichts für Erklärungsmuffel ▶ Tobias Amshoff hat sich von dem Konzept infizieren lassen: Für ihn ist Spiraldynamik ein Synonym für die „Faszination Bewegung“. Inzwischen ist der Physio-



Foto: T. Amshoff

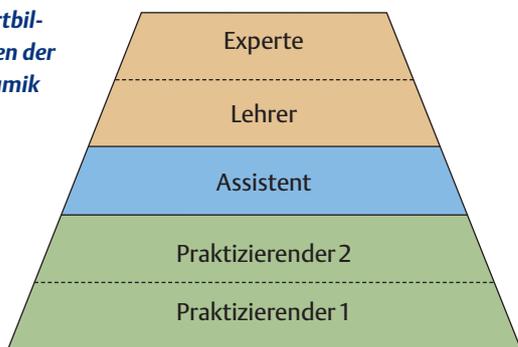
Abb. 5: Tobias Amshoff leitet Einführungsseminare. Er ist seit sieben Jahren vom Spiraldynamik-Konzept überzeugt.

therapeut – neben seiner Tätigkeit in der Frühförderstelle Fulda – Assistent der Spiraldynamik und gibt Seminare (☒ Abb. 5). Grundsätzlich, findet er, lohne sich die Fortbildung für alle Therapeuten. „Das Konzept vermittelt bestechend logisch das Basiswissen menschlicher Motorik. Es erklärt, wie der Bewegungsapparat funktioniert und was passiert, wenn eine oder mehrere Funktionen aus der Reihe tanzen.“ Viele orthopädische Krankheitsbilder ließen sich damit nachvollziehen und beheben. So empfiehlt Tobias Amshoff die Fortbildung Therapeuten, die mit orthopädisch-konservativen Patienten arbeiten. Da aber auch Bewegungskoordination eine große Rolle spiele, profitierten auch neurologisch und pädiatrisch orientierte Therapeuten. Das Konzept kalkuliert die Motivation der Patienten ein. Und da aufgeklärte Patienten motivierte Patienten sind, sollten Therapeuten die Lust mitbringen, ihren Patienten viel zu erklären und zu zeigen. Tobias Amshoff betont: „Spiraldynamik-Therapeuten sind Wissensvermittler. Die Kunst liegt darin, die Eigenverantwortung des Behandelten zu fördern. Die Aktivität liegt letztendlich bei den Patienten!“

Von der Pike auf ▶ Wer in das Konzept hineinschnuppern oder es von der Pike auf lernen möchte, der sollte ein Einführungsseminar besuchen. Referenten vermitteln dort an einem oder zwei Tagen einen Überblick über Konzept und Anwendungs-



Abb. 4: Fortbildungsstufen der Spiraldynamik



physiospezial

Frisch aus der Druckerpresse!

Brandneu ist das Buch „Füße in guten Händen“ vom Spiraldynamik-Experten Christian Larsen. Für Physiotherapeuten und sonstige Fuß-Freaks! Wer eins von fünf Exemplaren gewinnen möchte, schickt eine Postkarte bis zum 20. Oktober 2003 mit dem Stichwort: „Spiraldynamik“.



möglichkeiten. Nach einer Einführung lernt der Teilnehmer im Kursteil „Systematik“ einige Bausteine der Methode kennen: Beispielsweise die dreidimensionale Anatomie, Koordinations-einheiten und Polspannung. Anschließend gibt es Beispiele, wie Physiotherapeuten die Theorie in Alltag, Therapie und Training umsetzen können. In seinen Einführungskursen erlebt Tobias Amshoff immer ähnliche Reaktionen: „Alle sind ganz erstaunt, wie viel Spaß es macht, sich richtig zu halten und zu bewegen. Oder dass man sich über kleine Rotationsbewegungen in die aufrechte Haltung hochschrauben kann. Muskelkater in den kleinen Rotatoren der Wirbelsäule ist selbst bei Physiotherapeuten vorprogrammiert!“

Der Einführungskurs bietet außerdem jede Menge Informationen: über das Kursangebot der Spiraldynamik, das Institut in

Zürich und Literatur zum Thema. Die Kosten liegen – je nach Stundenumfang – zwischen 80 und 240 Euro (☑ Einführungskurse). Das Einführungsseminar ist fakultativ. Physiotherapeuten müssen es nicht besuchen, um mit der eigentlichen Fortbildung – dem Grundlehrgang – beginnen zu können.

Kunstwerk Mensch ► Richtig einsteigen kann man im 15-tägigen „Grundlehrgang 1“ (GLG 1). Die Kurstage sind in drei bis fünf Blöcke aufgeteilt, die sich auf ein Jahr verteilen. Die Referenten empfehlen, sich ein Skelett anzuschaffen und in den Kurs mitzubringen. Für manchen sicher leichter gesagt als getan, denn der Kurs allein kostet 1.670 Euro. Im November startet der nächste Kurs in Bad Sülze in Mecklenburg-Vorpommern (☑ Grundlehrgang 1). Alle GLG1-Kurse haben den gleichen Ablauf. Zunächst

NACHGEHAKT



Gesche Ketels arbeitet im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Sie behandelt überwiegend Patienten mit neurologischen Erkrankungen.

„Für mich hat sich die Fortbildung gelohnt. Die Spiraldynamik bietet eine fundierte Betrachtungsweise von Bewegung und damit auch von dezidierten Bewegungsabläufen. Vieles aus anderen Methoden wie etwa PNF und Vojta kombiniere ich mit der plausiblen Sichtweise der Spiraldynamik. Sowohl auf der Intensivstation als auch auf der Normalstation profitieren meine Patienten davon. Beispielsweise eine Patientin mit akutem Bandscheibenprolaps: Durch Wahrnehmungsschulung und Erläuterung der Funktion des Beckenbodens und der Kopfgelenke mit jeweils weiterlaufender Bewegung entlang der Wirbelsäule konnte ich bei ihr eine Entlastung der Bandscheiben erreichen. Die Schmerzen der Patientin ließen nach und sie konnte aufstehen und gehen. Interessant war für mich auch das Thema Atmung und Atmungssystem. Hier finden sich viele Parallelen zur reflektorischen Atemtherapie.“

Diana Weilguny arbeitet in einer Praxis bei Itzehoe in Schleswig-Holstein. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Orthopädie und Chirurgie.

Spiraldynamik bedeutet für mich vor allem funktionelle Anatomie verstehen und umsetzen. Das physiologische, dreidimensionale Konzept ist zur Grundlage meines anatomischen Denkens und Handelns geworden. Eine typische Behandlung von Gelenken sieht so aus, dass ich nach vorbereitenden Maßnahmen (Dehnung verkürzter Strukturen) den Körperteil passiv in seiner Spirale bewege. Der Patient nimmt die dreidimensionale, rhythmische 8er-Bewegung wahr. Schritt für Schritt lernt er, Impulszentren zu aktivieren und die muskulären Gegenspieler bewusst zu entspannen. Er entwickelt Bewusstsein für den aktiven Aufbau einer Gelenkspannung, um dann das Gelenk allmählich zu belasten. Dies zuerst statisch, später auch in Bewegung. Schade, dass das Spiraldynamik-Konzept nicht in die Physiotherapie-Ausbildung integriert ist. Es erleichtert viel, vor allem schult es das therapeutische Auge und hilft, klare Behandlungsziele zu definieren. Ich finde diese Methode daher für Berufsanfänger besonders empfehlenswert. „Alte Hasen“ finden in der Spiraldynamik ein ganzheitliches Konzept mit neuen Möglichkeiten, erfolgreich zu arbeiten. Sportler lernen, ihre Koordination und Effizienz zu verbessern. Ärzte schulen ihren Blick für funktionelle Zusammenhänge im Bewegungsapparat.



Walburga Dimmer aus Bitburg hat ihren Arbeitsschwerpunkt im präventiven Bereich.

Die Spiraldynamik hat den Menschen nicht neu erfunden, und doch gebührt ihr ein besonderer Stellenwert innerhalb der Physiotherapie: Das Konzept betrachtet anatomische Strukturen im Zusammenspiel mit anderen, es ergibt sich ein logisches und ganzheitliches Bild. Ich selber habe dadurch ein ganz anderes Bewusstsein für meine eigenen Bewegungen entwickelt. Für den präventiven Bereich ist das Konzept auf jeden Fall ein Gewinn. Beschwerden, die durch eine Fehlbelastung aufgrund ungünstiger Bewegungsabläufe entstehen, lassen sich im Vorfeld vermeiden oder beseitigen, wenn sie einmal aufgetreten sind. Erfolge habe ich zum Beispiel mit Knie-, Hüft- und Schulterbeschwerden, Reizsymptomen von Bändern und Gelenken und bei zahlreichen Wirbelsäulenbeschwerden. Da das Konzept auf die Eigenaktivität des Patienten Wert legt, kann ich jetzt hinsichtlich der Patientenaufklärung und -motivation viel spezifischer und individueller agieren. Sinnvoll ist die Spiraldynamik-Ausbildung vor allem für Therapeuten in Prävention, Sport und Pädiatrie und alle, die Bewegung ganzheitlich erfassen wollen.

Einführungskurse für Physiotherapeuten			
Beginn	Ort	Dauer	Kosten
26.09.2003	Gütersloh	2 Tage	120 Euro
04.10.2003	Ulm	1 Tag	80 Euro
18.10.2003	Basel	2 Tage	240 Euro
23.11.2003	München	1 Tag	115 Euro
28.11.2003	Mannheim	2 Tage	120 Euro
06.12.2003	Erlangen	2 Tage	170 Euro
24.01.2004	Reutlingen	1 Tag	174 Euro

Quelle: www.spiraldynamik.com

Grundlehrgang 1	
Beginn	Ort
19.09.2003	Wien
07.11.2003	Bad Sülze
15.01.2004	Ulm
26.01.2004	Zürich
19.03.2004	Meran
25.03.2004	Tübingen
15.04.2004	Salzburg



Foto: Institut für Spiraldynamik®

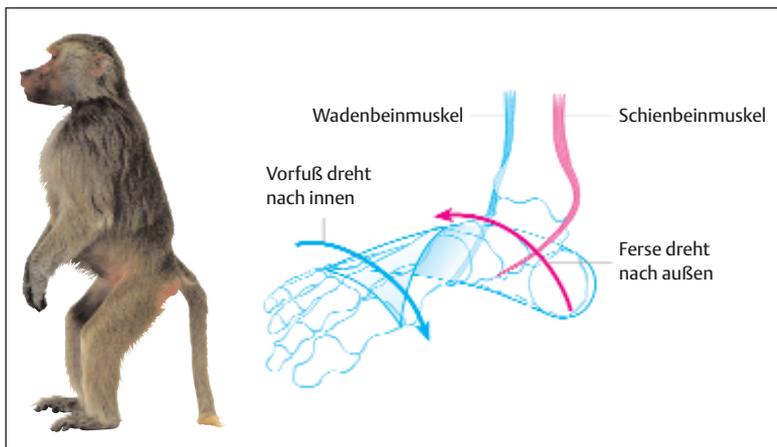
Abb. 6: Christian Larsen: Spiraldynamik ist sein Leben

geht es um Grundlagen wie Bewegungsprinzipien, Symmetrieverhalten und Körper-Koordination. Die Teilnehmer beobachten dafür ihre eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster. Der persönliche Gewinn ist enorm. Tobias Amshoff erinnert sich: „Man merkt, wie viel man an sich selber arbeiten kann und wie die richtige Koordination das Wohlbefinden steigert. Vieles lässt sich ohne harte Arbeit und ohne Textbücher in den Alltag integrieren: beim Treppensteigen, Radfahren, bei der Arbeit am Patienten.“

Die folgenden Kurstage haben je eine Koordinationseinheit mit der jeweils dreidimensionalen Anatomie als Schwerpunkt. Die letzten Tage bauen aus den Puzzleteilen ein Gesamtkunstwerk: den menschlichen Körper als dynamische Einheit!

Feinschliff ► Um Vertiefung und Perfektionierung geht es im Grundlehrgang 2. Teilnehmer üben strukturiertes Vorgehen und besprechen vermehrt Krankheitsbilder. Durch Techniktraining, Umsetzung und persönliche motorische Entwicklung sollen die Teilnehmer an professioneller Kompetenz gewinnen. Nach fünf Kurstagen für 1.000 Euro kürt die Spiraldynamik-Terminologie die Absolventen zu „Praktizierenden 2“. Für alle Praktizierenden sind sowohl der jährliche Herbstkongress als auch Kurzfortbildungen offen. Der Kongress ist interdisziplinär und präsentiert

Abb. 7: Trotz hohen Anteils gleicher Gene bewegen sich Affe und Mensch ganz unterschiedlich. Verantwortlich sind verschiedene anatomische Bedingungen.



Grafik aus: Larsen C et al. Gesunde Füße für Ihr Kind. Stuttgart: TRIAS Verlag; 2002

neue relevante Erkenntnisse. Die Fortbildungen bieten Refresher-Kurse (beispielsweise „Die 8er-Bewegungen“), Kurse zu speziellen Krankheitsbildern („Die verflixte Schulter“) oder für Experimentierfreudige zum Beispiel „Spiraldynamik im Wasser“. Alle Kurse erfordern eine Anmeldung beim Veranstalter. Die Homepage www.spiraldynamik.com informiert umfassend über alle Möglichkeiten und Details (Kursagenda).

Ein Blick nach Zürich ► Für die Homepage verantwortlich ist das Spiraldynamik-Institut in Zürich, das in einer Privatklinik untergebracht ist. Unter der Leitung des Arztes Dr. Christian Larsen, einem der Begründer und Protagonisten des Konzeptes, sind Arztpraxis, Physiotherapie, Analyse- und Trainingsmöglichkeiten sowie das Kurssystem in einer Organisation vereint.

Christian Larsen und ein interdisziplinäres Team untermauern das Spiraldynamik-Konzept durch wissenschaftliches Arbeiten (► Abb. 6). Sie führen objektive Messverfahren durch und arbeiten Statistiken und Ergebnisse aus aktueller Literatur in das Konzept ein.

Vergangenheit und Zukunft ► Zur Fundierung des Konzepts gehört auch ein Blick in die Vergangenheit. Die Evolution gibt Aufschlüsse über die motorische Entwicklung des Menschen: Vierbeiner etwa sind nicht in der Lage die – für den Menschen selbstverständliche – Hand-zum-Mund-Geste auszuführen. Die Primaten, unsere „Urahnen“, haben diesen Entwicklungsschritt vollzogen. Der Mensch hat sich gegenüber den Affen noch weiter entwickelt. Er bewegt sich diffiziler. Der Affe belastet zum Beispiel beim Laufen nur seine Fußaußenseite, der Mensch rollt spiralförmig ab, von der Ferse über den Großzehballen. Das ist dank der spiralförmigen Fußgewölbearchitektur möglich. Was hat der Mensch davon? Bessere Gleichgewichtsreaktionen, bessere Federung, mehr Stabilität (► Abb. 7)!

Die Spiraldynamik integriert viele Erkenntnisse der Evolution ins Konzept und ist gespannt, wie sich der Mensch mit seinen Bewegungsmöglichkeiten weiterentwickeln wird!

Ilka Grobe