

Spiraldynamik: Ein Konzept zur anatomisch richtigen Haltungs- und Bewegungskoordination

Sie begegnet uns unbewusst im täglichen Leben: Wir liegen im Bett, stehen auf, steigen in die Badewanne, stehen vor dem Spiegel, sitzen an das Steuer unseres Autos, rennen zum Tram: Das Prinzip der Spiraldynamik ist aber auch beobachtbar im Schwimmbad, auf dem Fussballplatz, im Freizeit-, ebenso wie im Spitzensport, in der Tanzschule oder im Fitnessstudio.

Was steckt dahinter?



Irene Faes-Biedermann ist dipl., selbständige Physiotherapeutin in Basel und dipl. Assistentin der Spiraldynamik.

Die Problematik der Knick-Senkfüsse

Als Physiotherapeutin wurde mir der Patient A.N., 36 Jahre alt, vom Arzt mit der Diagnose Knick-Senkfüsse überwiesen. Im Gespräch mit dem Patienten erfuhr ich, dass er unter starken Schmerzen an der Innenseite des Fusses leidet. Er ist in einem stehenden Beruf tätig und treibt in seiner Freizeit sehr gerne Sport. Ob beim Snowborden, Surfen, Velofahren oder ganz einfach beim Gehen, behinderten ihn seine Schmerzen massiv. Auch seine Mutter und sein Bruder leiden unter Knick-Senkfüssen, haben aber keine Schmerzen. Für mich als Physiotherapeutin ist dies ein klassisches Beispiel. Ich arbeitete in den ersten Wochen mit dem Patienten sehr intensiv an der korrekten Fussstellung.

Nach drei Monaten hatte er keine Schmerzen mehr. Doch um die Muskulatur wieder richtig aufzubauen, braucht es Geduld und Disziplin. Unterdessen hat der Patient

gelernt, seine Übungen in den Alltag zu integrieren, und er freut sich immer wieder an seinen Fortschritten. Hingegen schmerzt ihn auch der Rücken hie und da, da durch die Knick-Senkfüsse die Fussfederung verloren ging und so die Knie, Hüfte und die Wirbelsäule die Schläge auffangen müssen.

Die Knick-Senkfüsse entstehen durch falsche Belastung der Füsse. Das Einknicken nach innen der Ferse führt mit der Zeit zum Senkfuss. Das Innengewölbe ist abgeflacht oder aufgehoben. Dadurch verliert der Fuss an Stabilität und kann nicht mehr effizient abrollen. Das stört das ganze Gleichgewicht und kann sich sogar in der Psyche bemerkbar machen.

Gerade unseren Füssen schenken wir oft zu wenig Aufmerksamkeit. Wir stecken sie am Morgen in Strümpfe und Schuhe und beachten sie für den Rest des Tages nicht mehr. Doch unsere Füsse sind ein wahres, anatomisches Meisterwerk aus 32 Knochen und Knöchelchen. Im Laufe eines Lebens tragen sie uns spielend einmal um den Erdball und halten Spitzenbelastungen bis zu einer Tonne aus.

Was ist die Spiraldynamik?

Die Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Konzept menschlicher Haltungs- und Bewegungskoordination. Sie wurde in 16-jähriger Forschung durch den Basler Arzt

Dr. Christian Larsen und der Physiotherapeutin Jolande Deswart aus Paris entwickelt. Sie studierten zusammen das menschliche Skelett und die Bewegungskoordination Neugeborener. Auch die Beobachtung des Gangs war für das Erkennen der Prinzipien von grosser Bedeutung. So erkannten sie, dass im Körper immer wieder spiralförmige Strukturen vorkommen, was diesem Konzept auch seinen Namen gab. Eine Spirale untersteht natürlichen Gesetzmässigkeiten. Sie ist gedreht und gewunden und ist in der Natur überall zu beobachten. (Wasserstrudel, Wirbelwinde, Wetterfronten, Schneckenhäuser, Geweih etc.)

Eine Schraubenspirale entsteht, wenn man zwei Pole gegeneinander verschraubt, zum Beispiel wenn wir ein Handtuch auswringen. Diese dreidimensionale, spiralförmige Verschraubung finden sich in Armen, Beinen, Wirbelsäule oder eben in den Füssen. Beobachten wir die Pole Kopf und Becken, so sehen wir bei jedem Schritt eine Verschraubung der Wirbelsäule.



Knick-Senkfüsse mit totaler Abflachung des Längsgewölbes. Fersen stehen in X-Stellung.

Wie entstehen Schmerzen am Bewegungsapparat?

Wenn wir ganz ehrlich mit uns sind und uns die Frage stellen, wie oft wir uns im Tag bewusst halten oder bewegen, ist die Zeit, die wir uns für unseren Bewegungsapparat nehmen, sehr gering. Fehlhaltungen entstehen schon bei Kindern. Das Sitzen am Schreibtisch oder das Tragen von schweren Lasten sind Bewegungen, die wir alle täglich ausüben. Doch bei nicht korrekter Ausübung, kann es zu Schmerzen jeglicher Art am Bewegungsapparat führen. Einseitige Bewegungsmuster führen zum Verlust der dreidimensionalen Beweglichkeit und damit zu Überbelastungen, was in allen Gelenken zu Schmerzen führen kann. Dies ist auch der Grund, wieso bis zu 80% unserer Bevölkerung an Rückenschmerzen leidet.



Der Patient übt mit seinen Händen die dreidimensionale Verschraubung des Fusses.

Die Entwicklung in der Spiraldynamik

Ich bin seit 11 Jahren dipl. Physiotherapeutin. In all den Jahren war ich ständig in Weiterbildungskursen. Während der Ausbildung als Yogalehrerin lernte ich die Spiraldynamik bei Dr. Christian Larsen während eines zweitägigen Einführungskurses kennen. Mich faszinierte von Beginn an die qua-

Literaturangabe:

Die zwölf Grade der Freiheit
Dr.med. Christian Larsen
Lehrbuch 320 Seiten 188 Illustrationen, Fr. 72.-. Erhältlich beim Verlag, Bestellschein Seite 24.

Video: «Füsse» Lern- und Übungsvideo VHS (ca. 50 min.) ideal für Menschen mit Fussproblemen Fr. 69.-.

lifizierte Art des Unterrichts. Wir lernten auch, dass die Spiraldynamik keine neue Methode oder Technik ist, sondern ein Konzept, welches sich wunderbar in den Alltag einfließen lässt. Für mich war es faszinierend, die Mobilisation und Stabilisation aller Gelenke aus der dreidimensionalen Gesamtansicht zu lernen.

Dieser zweitägige Einführungskurs ist die Vorbereitung auf den Grundkurs, welcher auf 18 Tage verteilt wird innert eines Jahres. Je nach Interesse kann man sich weiterbilden zur Assistent/in und später auch zum Spiraldynamiklehrer/In.

Bis jetzt haben sich schon fünfhundert Personen ausbilden lassen. Physiotherapeut/Innen, Ärzte/Innen, Sportlehrer/Innen, Tanzpädagog/Innen, Yogalehrer/Innen usw. Das Kursangebot wächst jährlich stetig an. Besonders interessant ist es, dass sich die Spiraldynamik in verschiedene Berufsgruppen integrieren lässt. Die Zielgruppen sind von Tanz und Gymnastik, Sport, Yoga, Fitnessbereich, in der Schule, Musiker etc., aber auch für Laien. Das Kursangebot ist also sehr vielfältig.

Spiraldynamik AG, Toblerstrasse 51
CH-8044 Zürich
Telefon: 0041 (0) 878 885 888
Fax: 0041 (0) 878 885 889
e-mail: info@spiraldynamik.com
Internet: www.spiraldynamik.com