

# Spiraldynamik - Selbsthilfe durch Bewegung

Text: Dr.med. Christian Larsen

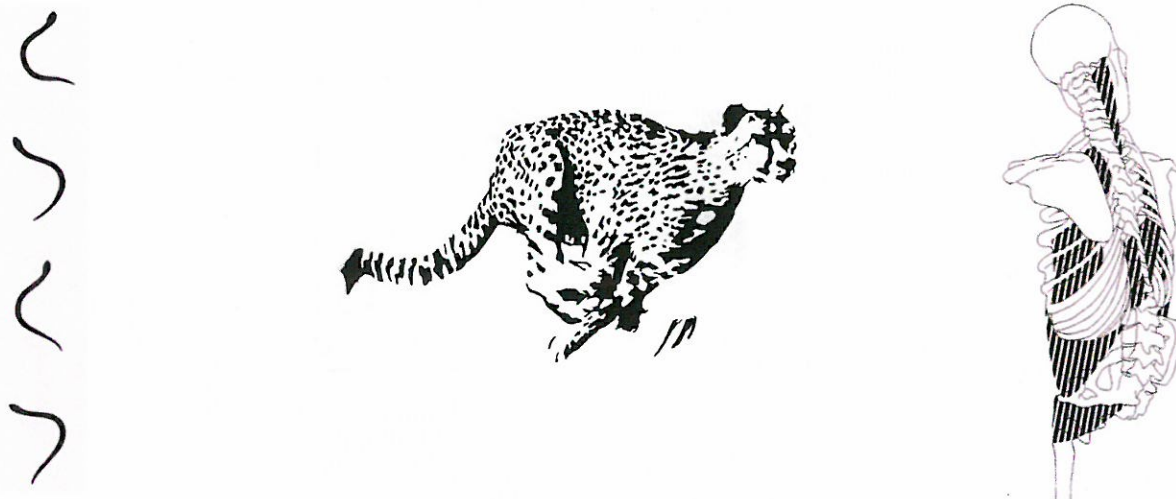
**Ich schreibe diesen Artikel aus persönlicher Sicht- als Arzt, Skoliose-therapeut und als Bewegungsforscher. Ich möchte Sie auf eine Entdeckungsreise mitnehmen. Diese beginnt beim evolutionsgeschichtlichen Bauplan des Menschen und führt zu einer alltagsfähigen Skoliose-therapie: Selbsthilfe durch natürlich-intelligente Bewegung.**

Als junger Medizinstudent wollte ich wissen: Warum hat die Wirbelsäule eine S-Form. «Damit sie federn kann...» lautete die gängige Antwort. Von Natur aus neugierig und gewissenhaft, machte ich mich auf die Suche nach «Federungsmechanismen in der Natur». Und um gleich vorweg zu nehmen: S-förmige Deformierung der Längsachse scheint kein beliebtes Prinzip zu sein - weder bei Tieren, Kindern, Naturvölkern noch in der modernen Technik. Stellen Sie sich die Teleskopgabel eines Motorrads vor, welche sich S-förmig verformen würde um Schlaglöcher in der Strasse abzufedern. Oder eine afrikanische Wasserträgerin mit schwerer Amphore auf dem Kopf, die zur «Stossdämpfung» Schritt für Schritt den Kopf in den Nacken ziehen würde.

Ich wurde Teil einer Forschergruppe - zusammengesetzt aus Ärzten, Therapeuten, Tänzern, Yogalehrern und anderen «Bewegungsmenschen» - die den Bauplan des menschlichen Körpers entschlüsseln und die Besonderheiten der menschlichen Wirbelsäule besser verstehen wollten. Daraus entstand zehn Jahre später die Therapiemethode «Spiraldynamik» - eine komplementär-therapeutische Methode, die im deutschsprachigen Europa bei über 5000 Fachkräften (vor allem Physiotherapeuten) Verbreitung gefunden hat.

Die Evolution der Fortbewegung in Zeitraffer sieht so aus: Fische, Amphibien und Schlangen bewegen sich durch seitliche Auslenkung der Wirbelsäule (Lateralflexion) - blitzschnell durch stille Wässer oder gemächlich durchs nasse Gras. Es folgen die Säugetiere: Sie rennen auf vier Beinen im gestreckten Galopp über den Boden; die dominante Bewegung dabei ist das alternierende Beugen (Flexion) und Strecken (Extension) der Wirbelsäule. Dann kommt der Mensch. Aufrecht auf zwei Beinen gehend erobert er die dritte Dimension der Fortbewegung: Seine Wirbelsäule dreht sich beim Gehen und beim Laufen abwechslungsweise nach links und nach rechts.

*[Abb 1 a-c Evolution der Bewegung in drei Schritten: a) Seit-Bewegung bei Fisch und Schlange, b) Beugen und Strecken bei Säugetieren und c) Links-Rechts Rotation beim aufrecht gehenden Menschen]*



Diese natürliche Dreh-Bewegung der menschlichen Wirbelsäule haben wir genau unter die bewegungsanalytische Lupe genommen. Mit Modell-Simulationen ist es uns gelungen, sie visuell darzustellen und exakt zu definieren. Das Fazit: Die Bewegungen der Wirbelsäule folgen dem «Spiralprinzip» - einem in der Natur weit verbreiteten Bewegungs- und Strukturprinzip. Die Links-Rechts Drehbewegungen der Wirbelsäule beim aufrechten Gang entsprechen schraubenförmigen Spiralbewegungen. Schritt für Schritt. Seit Urzeiten.

Zwischen dem Bewegungsmuster der Wirbelsäule beim aufrechten Gang und dem Verformungsmuster der Wirbelsäule bei einer Skoliose besteht ein viel zu wenig beachteter direkter Zusammenhang. Die gesunde Wirbelsäule verformt sich beim Gehen und Laufen gemäss «Spiralprinzip». Die Deformierung bei einer Skoliose folgt dem gleichen «Spiralprinzip». Der Unterschied besteht darin, dass die skoliotische Wirbelsäule in eine Richtung fixiert ist, während die gesunde Wirbelsäule in beide Richtungen gleichwertig «wirbeln» kann. Mit anderen Worten: Die Skoliose entspricht einem «einseitig fixiertem» normalen Fortbewegungsmuster der Wirbelsäule.

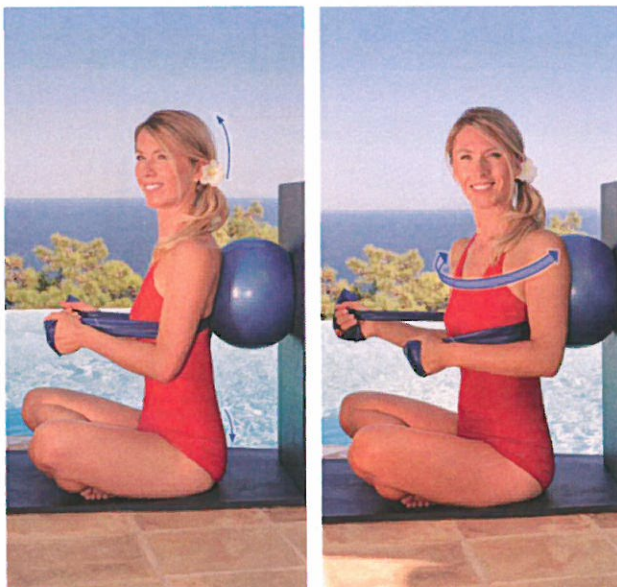
Die gute Nachricht: Die einseitig «fixierte» skoliotische Wirbelsäule kann durch ihre natürliche «Gegenspirale» funktionell eins zu eins behandelt werden. Daraus ergeben sich zwei Konsequenzen für die konservativ-funktionelle Skolioseherapie:

1. Die Therapie basiert auf *natürlichen Bewegungen*: 3-D Mobilisation und 3-D Stabilisation werden gleichzeitig und im funktionellen Kontext korrigierend trainiert.
2. Die Therapie verlagert sich vom Therapiezimmer in den *Alltag* der Skoliose PatientInnen. Dies erhöht die Erfolgchancen und die Selbstwirksamkeit

Diese Prinzipien werden seit über zwanzig Jahren in den Spiraldynamik Med Centern und Praxen konsequent und mit Erfolg umgesetzt. Skoliosen werden dadurch nicht «heilbar», noch können notwendige Operationen ersetzt werden. Aber die Langzeitprognose der konservativ behandelten Skoliosen verbessert sich. Auf den zweiten Blick schon fast logisch: Eine auf Lebzeiten programmierte «Schritt für Schritt Selbst-Korrektur der Wirbelsäule» verwandelt die Schwerkraft in eine aufrichtende und korrigierende Kraft. Dies ist ein wertvoller Schlüssel für eine erfolgreiche Skolioseherapie.

### Skoliose Übungsbeispiel

Die 3-D Übungen der «Spiraldynamik» wirken der Verformung der Wirbelsäule dynamisch entgegen. Hier ein Übungsbeispiel aus dem Buch «Skoliose - Hilfe durch Bewegung», mit freundlicher Genehmigung des TRIAS Verlags



### Skoliose Infobox

Definition: Spiraligförmige Verkrümmung der Wirbelsäule

Therapieoptionen: Physiotherapie, Korsett, Operation

Etablierte funktionelle Therapiekonzepte in der Schweiz:

Schroth: Kombiniert Atmung und Stellungskorrektur (Dreh-Atmung) zu Übungsprogrammen, welche den Verschiebungen und Verkrümmungen der einzelnen Rumpfabschnitte gezielt entgegen wirkt. «Selbsthilfe durch Korrektur und Stabilisation»

Spiraldynamik: Bietet die Möglichkeit, der spiralförmigen Wirbelsäulen Verkrümmung durch ihre natürliche «Gegenspirale» im Alltag gezielt dreidimensional dynamisch entgegenzuwirken. Fokus: «Selbsthilfe durch anatomisch richtige Bewegung».

links: Rippendreher -befreiend dynamisch