

Bericht der Bewegungsanalyse von Orthopädieschuhtechnik Geiersbach am 25.07.2008

Persönliche Daten:

Max Mustermann
Musterstraße 12
12345 Musterstadt
Geburtsdatum: 12.03.1971
Telefon: 080216451

Primär-Sport: Running
Gewicht: 80Kg **Größe:** 178 cm
Body Mass Index (BMI): 25
mässiges Übergewicht

1. Statik



Befunderhebung Fuß beidseits

Bei der Eingangsprüfung des Fußes ließ sich ein Senkfuß feststellen.



Statische Beinachse

Unter statischen Verhältnissen zeigte sich eine gerade Beinachse.



Beweglichkeit oberes Sprunggelenk beidseits

Die tiefe Hocke war nicht möglich. Dies kann durch eine eingeschränkte Dorsalextension und/oder eine verkürzte Streckschlinge bedingt sein.

2. Dynamik



Beinachse in der Dynamik links

In der Bewegung -wie auch schon in der Statik- verhält sich die Beinachse neutral. Das heisst, die Kniekinematik liegt im Referenzbereich. Das Knie wird über die imaginäre Linie, die sich in Verlängerung des Femurkopfs und oberen Sprunggelenk bildet, gebeugt.



rechts

Die in der Statik gerade Beinachse zeigt in der Kniebeugung unter Belastung eine Einwärtsrotation. Dies bedingt auftretende Scherkräfte innerhalb des Kniegelenks zwischen dem Tibiaplateau und Femurcondylen.



Beckenstabilität

In der linken und rechten Stützphase (Zeitraum, in dem der Körperschwerpunkt über den am Boden ruhenden Fuß nach vorn schiebt), steht das Becken stabil.



Overcrossing

Beide Füße werden auf der Außenseite neben der Körperlotlinie aufgesetzt.



Rotationstellung der Fußlängsachse links

In der Bewegung steht der Fuß deutlich auswärtsrotiert. In der Bewegung bedingt dies eine Valgisierung des Rückfußes.



rechts

In der Bewegung stehen die Füße in ihrer Rotationsstellung normal, das heisst sie stehen in einer leichten V-Stellung.

3. Schrittabwicklung



Landephase beidseits

Der erste Bodenkontakt des Fuß zum Untergrund erfolgt über den Mittelfuß.



Stützphase

In der Stützphase findet eine natürliche Pronation (Einwärtsbewegung des Fußes) statt. Beidseitiges Overcrossen ...mit Schuh mehr als Barfuß ..dadurch bedingtes Überpronieren ..und somit Stress für die Peroneusloge (Muskel Außenseite Wade). Guter Mittelfußlaufstil !!



Abdruckphase links

Das Abstoßen vom Boden erfolgt über das Großzehengrundgelenk.



rechts

Das Abstoßen vom Boden erfolgt physiologisch über die Mittelfußköpfchen II-III. Der Rückfuß wird während dieser Zeit neutral gehalten.

4. Empfehlungen



Empfehlung

Die Fachleute bezeichnen Ihre Fußabrollung als "Neutralfußlauf", denn Ihr Fuß rollt beim Laufen gesund ab. Sie benötigen Laufschuhe, die Ihren Füßen die maximale Bewegungsfreiheit lassen. Verzichten Sie auf zusätzliche Stützelemente auf der Innenseite der Zwischensohle.



Orthopädische Maßnahmen

Ihr Fuß bedarf keiner zusätzlichen Stütze, denn Ihre Füße zeigen in der Bewegung eine normale Abrollung.

Persönlicher Workoutplan für Max Mustermann mit freundlicher Empfehlung von Orthopädieschuhtechnik Geiersbach am 25.07.2008

Grundsätzliches zum Kräftigen

Über gut trainierte Muskeln können Sie sich durch eine bessere Körpervorspannung vor Verletzungen schützen. Verbessern Sie so Ihre Laufleistung und Bewegungsökonomie. Die unten gezeigten Übungen sind für Sie maßgeschneidert. Beachten Sie folgende Punkte:

1. Anzahl der Wiederholungen: Bei den dynamischen Übungen 15-25 Durchführungen und 3-4 Sätze. Bei den statischen Übungen: 10-30 Sekunden halten, jeweils 3-4 mal. Trainieren Sie am besten 3-4 mal in der Woche.
2. Achten Sie auf die korrekte Ausführung.
3. Atmen Sie bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig.
4. Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Führen Sie die Übungen immer langsam und kontrolliert durch.
6. Dies ist ein Programm für Gesunde. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Abduktoren (Schenkelabspreizer)

Ausgangsposition: Legen Sie sich gestreckt auf die Seite. Das untere Bein ist leicht angewinkelt.



Durchführung: Heben und senken Sie das obere Bein, ohne es zwischendurch abzulegen. Strecken Sie es dabei so weit wie möglich nach hinten ohne ins Hohlkreuz zu kommen. Ziehen Sie die Fußspitze an.

Gluteus beidseits (Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine ab.



Durchführung: Heben Sie das Becken so weit an, das Bauch- Becken- Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie diese Position.

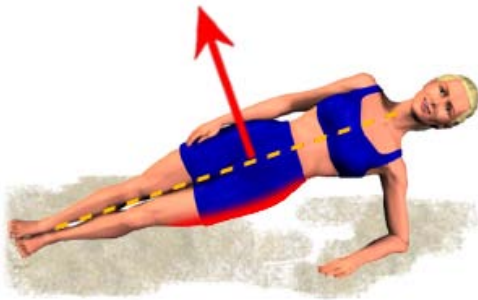


Piriformis (spezielle Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Stehen Sie barfuss und stellen Sie die Füße rechtwinklig auseinander. Strecken Sie das Bein.

Durchführung: Heben Sie sich in den Zehenstand. Stehen Sie dabei mehr auf dem großen Zeh. Gehen Sie nun in kleinen Tippelschritten seitwärts. Halten Sie das Gewicht dabei auf dem großen Zeh.

Vermeiden: Nicht die Fersen voneinander entfernen.



Seitstütz

Ausgangsposition: Stützen Sie sich seitlich liegend mit einem Unterarm am Boden ab.

Durchführung: Jetzt die Hüfte heben und zwar so weit, dass der Körper durch Anspannung der Bein-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur eine Linie bildet. Halten Sie diese Position so lange Sie können.



Trizeps surae (Wadenmuskulatur)

Ausgangsposition: Stehen Sie auf dem ganzen Fuß.

Durchführung: Heben und senken Sie nun die Ferse.



Quadriceps (Oberschenkelmuskel)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung hin. Beugen Sie das Knie des vorderen Beines um ca. 40°. Strecken Sie das hintere Bein und stellen Sie den hinteren Fuß auf die Zehenspitzen. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie auf einer Linie von Hüftkopf und Fuß bleibt.

Durchführung: Beugen und Strecken Sie nun das vordere Knie langsam und kontrolliert, ohne die Ideallinie zu verlassen.

Vermeiden: Vorsicht bei Knieschäden und akuten Knieschmerzen.

Grundsätzliches zum Stretching

Beweglichkeit ist eine der fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen und Stretching ist der Schlüssel dazu. Durch Stretching erhöhen Sie ihre Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Denn "verkürzte" Muskulatur, die viel zu häufig bei Läuferinnen und Läufern zu finden ist, kann für viele Beschwerden und Verletzungen verantwortlich sein. So stretchen Sie richtig:

1. Dehnen Sie ihre Muskulatur nur im erwärmten Zustand - am besten nach jedem Lauf.
2. Nehmen Sie die Ausgangsposition ein, dehnen Sie dann langsam und ohne zu federn den Muskel bis Sie ein angenehmes Ziehen (kein Schmerz!) im Muskel spüren.
3. Bleiben Sie bis zu 40 Sekunden in der Endstellung und führen Sie jede Übung mehrmals (optimal wäre 3 mal) durch. Wechseln Sie die Seiten.
4. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie bei jeder Übung den Rücken gerade.

Achtung: Vermeiden Sie schmerzende Muskeln oder Sehnen zu dehnen!



Adduktoren (Schenkelanzieher)

Ausgangsposition: In dem Grätschstand das Knie der zu dehnenen Seite durchstrecken, das Gegenseitige beugen.

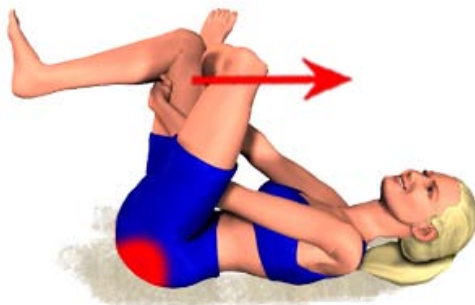
Durchführung: Neigen Sie den Oberkörper zum gestreckten Kniegelenk hin, bis Sie ein Ziehen auf der Innenseite des Oberschenkels spüren.



Gastrocnemius (Wadenmuskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Das hintere Bein ist gestreckt, der Rücken gerade und die Ferse bleibt am Boden.

Durchführung: Schieben Sie die Hüfte nach vorne, bis an der Wadenmuskulatur ein Dehnreiz auftritt.



Gluteus (Po Muskulatur)

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Boden, ziehen Sie das rechte Bein an und legen Sie den Knöchel des linken Beines auf das rechte Kniegelenk.

Durchführung: Jetzt mit beiden Händen das rechte Bein leicht an den Körper heranziehen, bis Sie eine Dehnung im Po spüren.



Iliopsoas (Hüftbeugemuskel)

Ausgangsposition: Knien Sie sich in Ausfallschrittstellung hin, mit einem Kissen unter dem linken Knie.

Durchführung: Schieben Sie die Hüfte nach vorn und verlagern Sie Ihr Körpergewicht so weit über das vordere Bein, bis Sie in der linken Leistenbeuge den Dehnreiz spüren. Wechseln Sie anschließend die Seiten. Richten Sie den Oberkörper auf.

Vermeiden: Keinen Rundrücken machen!



Ischiocrurale (rückseitige Oberschenkelmuskulatur)

Ausgangsposition: Den Fuß der zu dehnenden Seite mit der Fußsohle aufsetzen. Das andere Bein im Knie beugen und den Rücken strecken.

Durchführung: Den geraden Oberkörper aus dem Becken nach vorn kippen, bis ein angenehmes Ziehen auf der Rückseite des Oberschenkels zu spüren ist.

Vermeiden: Den Fuß nicht erhöht aufstellen und keinen Buckel machen.



Quadrizeps (vordere Oberschenkelmuskulatur)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie ein Bein und umfassen Sie den Knöchel mit der Hand der gleichen Seite. Mit der anderen Hand können Sie sich abstützen.

Durchführung: Ziehen Sie das Knie leicht nach hinten, halten Sie den Oberkörper aufrecht und schieben Sie das Becken nach vorne bis Sie einen Dehnungsreiz an der Vorderseite Ihres Oberschenkel spüren.

Vermeiden: Beugen Sie nicht den Oberkörper nach vorn!



Soleus (Wadenmuskulatur und Achillessehne)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie hierbei das hintere Bein. Die Ferse bleibt am Boden.

Durchführung: Zur Dehnung der Achillessehne beugen Sie das hintere Bein, bis Sie einen Zug in der Achillessehne verspüren.

Vermeiden: Verdrehen Sie die Hüfte nicht, sondern halten Sie diese im 90° Winkel zur Wand.



Tensor (Schenkelabspreizer)

Ausgangsposition: Stehen Sie in einer leichten Schrittstellung mit dem rechten Bein vorn und lehnen Sie sich mit dem linken Unterarm gegen eine Wand. Überkreuzen Sie mit dem linken Bein das rechte unter dem Körper.

Durchführung: Aus dieser Position schieben Sie die Hüfte Richtung Wand. Sollte der Dehnreiz nicht ausreichend sein, setzen Sie das linke Bein weiter entfernt von der Wand auf.

Schuhempfehlungen nach Computeranalyse vom 25.07.2008 erstellt von:

Orthopädieschuhtechnik Geiersbach

Da Ihr Fuß beim Laufen normal abrollt, sind diese Laufschuhe richtig für Sie. Profis bezeichnen Ihre Abrollung als "Neutralfußlauf".

★★★ Optimale Stabilitäts- und Gewichtseignung











★★☆ Gute Stabilitätseignung. Befriedigende Gewichtseignung

★★☆ Optimale Stabilitätseignung. Gute Gewichtseignung

★★☆ Unzureichende Stabilitätseignung. Gute Gewichtseignung

★★☆ Gute Stabilitätseignung. Optimale Gewichtseignung

★★☆ Unzureichende Gewichts- und Stabilitätseignung.

	Modell	Eignung	Weite	Einsatz	Preis
	Adidas Supernova Cushion M	★★★		Training und Wettkampf	115 EUR
	New Balance MR 1062	★★★		Training	140 EUR
	New Balance M 756	★★★		Training	110 EUR
	Mizuno Wave Precision 8	★★★		Training und Wettkampf	110 EUR
	Asics GEL KINSEI 2	★★★		Training	199,95 EUR