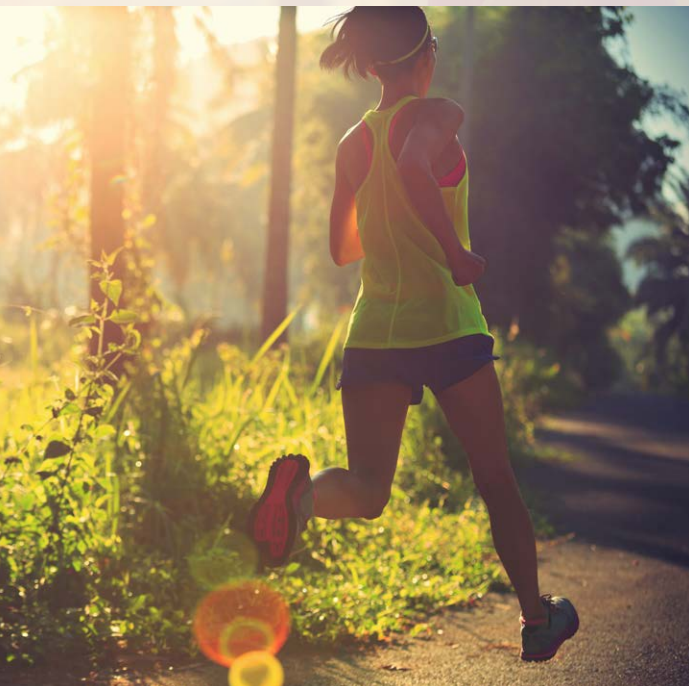


BESSER LAUFEN

Bewegungsanalytik in 5-D



**Langfristig schmerzfrei laufen.
Ganzheitlich. Präzise. Effektiv.
So geht Ganganalyse heute.**

Kreißl 
BEWEGUNGS
ANALYTIK



LANGFRISTIG SCHMERZFREI LAUFEN

Unsere Bewegungsanalytik beschäftigt sich mit den grundlegenden Problemen der sogenannten **Gangabwicklung**. Fehlbewegungen oder anatomische Beeinträchtigungen können dabei unentdeckt die **Ursache orthopädischer Beschwerden wie Rückenschmerzen** sein. Diesen auf den Grund zu gehen und entgegenzuwirken, ist unsere Aufgabe.

- Untersuchung des Bewegungsapparates und etwaiger Defizite
- Prüfung aktueller Versorgungen, wie Schuhwerk, Einlagen oder Orthesen
- Optimierung des Laufstils und der Laufökonomie
- Wiederherstellung eines optimalen Bewegungsausmaßes durch Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining



Wann ist eine Bewegungsanalyse sinnvoll?

bei Schmerzen im Bewegungsapparat

bei Unsicherheiten im Laufstil

als einfache Vorsorge für einen beschwerdefreien Alltag

nach Verletzungen mit Beeinträchtigung der Bewegungssymmetrie

Ganganalyse oder Laufanalyse?

Ganganalyse

geeignet für:

jedermann, ob jung oder alt

ermittelt:

- » Bewegungssymmetrie
- » Stand- und Schwungphasen
- » Gelenkwinkel der Hüfte, Knie und Sprunggelenke
- » Versorgungsmöglichkeiten

Ziel:

Verbesserung der Gangdynamik für ein schmerzfreies Gehen und Laufen ohne Spätfolgen

Laufanalyse

geeignet für:

Personen mit Bewegungsdrang, Freizeit- und Leistungssportler

ermittelt:

- » Bewegungssymmetrie
- » Stütz-, Schwung- und Flugphasen
- » Fußaufsatzverhalten
- » Gelenkbelastungen der Füße, Sprunggelenke, Knie und Hüfte
- » mögliche Verletzungsquellen
- » Körperschwerpunkt
- » Laufstil und Laufökonomie

Ziel:

optimale Lauftechnik zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Vermeidung von Verletzungen

Anwendungsgebiete

- Rückenschmerzen
- Fersensporn, Plantarfasciitis
- Achillessehnenentzündung
- Hüft-, Kniegelenksarthrose
- Beinlängendifferenz
- Kniebeschwerden, Läuferknie
- Schienbeinkantensyndrom
- Piriformis-Syndrom
- ISG-Blockade
- u.v.m.



Wir beraten Sie gerne!

Vorbereitung & Analyseablauf

*Sie benötigen:
eng anliegende Hose & Tshirt,
Handtuch, zu prüfendes
Schuhwerk und falls vorhan-
denen Versorgungen, wie z.B.
Schuheinlagen*



Anamnese

Ausführliches Erstgespräch mit Zielfestlegung



Körperliche Untersuchung

Überprüfung der Statik und Beweglichkeit
sowie Muskelkraft einzelner Muskelgruppen



Fußdruckmessung

Statische und dynamische Messung der Druck-
verhältnisse unter der Fußsohle



Gang- oder Laufanalyse

Ermittlung der aktuellen Bewegungsdynamik
auf dem Laufband oder einer Gehstrecke



Beweglichkeits- und Koordinationstraining

Anleitung für ein indikationsspezifisches und
individuelles Trainingsprogramm für zu Hause



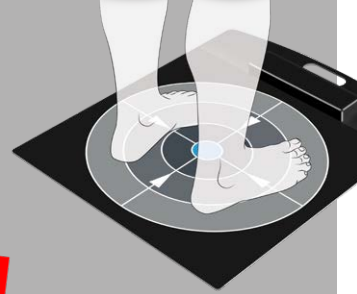
Analyseauswertung

Ausführlicher Bericht und Therapieempfehlung
inkl. Zusendung aller Analyseergebnisse und
Zugang zur individuellen Trainings-App

Finden Sie Ihre passende Analyse

Fuß-Funktionsdiagnostik

Anamnesegespräch, funktionelle Analyse des Muskelstatus und der Fußbeweglichkeit, 2-D Fußscan, statische und dynamische Fußdruckmessung, Versorgungsempfehlung (Einlagen), Schuhempfehlung, Koordinations- und Kraftübungen



45 Minuten
69,- Euro



5-D Bewegungsanalyse

Anamnesegespräch, körperliche Untersuchung, Muskelfunktionstests / Beweglichkeitstests, 2-D Fußscan, statische und dynamische Fußdruckmessung, 5-D Gang- oder Laufanalyse (mit mehreren Durchgängen), individuelle Versorgungsempfehlung, Trainingsempfehlungen, Koordinations- und Kraftübungen, Beweglichkeitsübungen, Lauftechnikübungen, (Lauf-)Schuhempfehlung, (Sportart-)spezifische Einlagenempfehlung, Berichterstellung und Videodokumentation

90 Minuten
149,- Euro

5-D Bewegungsanalyse Follow-up

Inhalte wie 5-D Bewegungsanalyse (90 min)

zusätzlich: 30-minütiger Follow-up Termin zur Überprüfung des Trainingserfolgs und weitere Zielsetzung



120 Minuten
189,- Euro



Auch wenn der Körper beim Röntgen z.B. ein unauffälliges, gerades Becken zeigt, so kann es in Bewegung trotzdem starke Abweichungen und damit verbundene Schmerzquellen geben!



Noch nicht überzeugt?



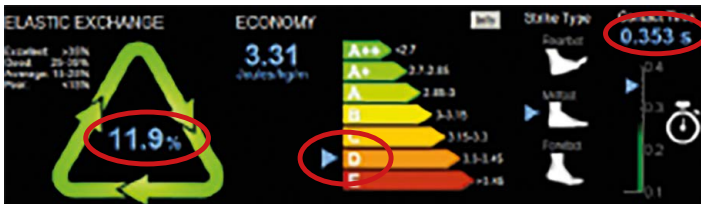
Ermittelt anhand Ganganalyse...

Problematik:
Rückenschmerzen

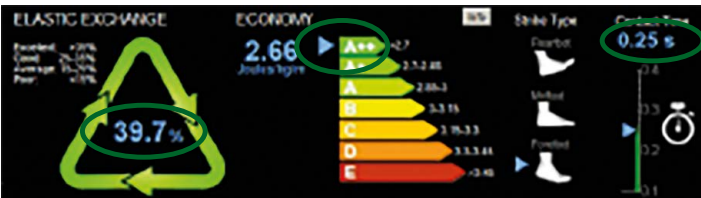
Ergebnis:
Beckenschiefstand

Empfehlung:
Korrektur der bestehenden Versorgung
zum Ausgleich und zur Entlastung der
Wirbelsäule

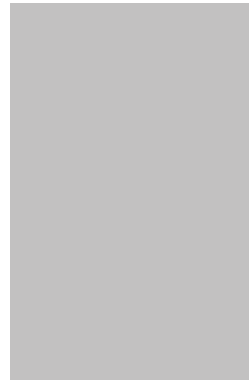
Ermittelt anhand Laufanalyse...



Ergebnis: Schlechte Laufökonomie, Mittelfußläufer,
zu hohe Kontaktzeit



Empfehlung: Laufstilistische Korrektur und Anpassung
der Schrittfrequenz (BPM) zur effektiven Erhöhung der
Leistungsfähigkeit



Eine kompetente Bewegungsanalyse erkennen...



Der Analyst verfügt über eine zertifizierte Qualifikation, wie z.B. der Sportwissenschaften.



Das Lauflabor verfügt über eine professionelle und umfassende Ausrüstung, wie Laufband und Gehstrecke, Druckmessung sowie mehreren Kameras.



Die Betrachtung Ihrer Person erfolgt allumfassend und wird sowohl technisch als auch manuell durchgeführt.



Auch der Zeitrahmen spielt eine Rolle. Eine ganzheitliche Bewegungsanalyse ist in 30 Minuten schlicht nicht möglich.



Ihr Ergebnis wird Ihnen ausführlich und nachvollziehbar erklärt. Sie erhalten konkrete Empfehlungen und Übungen sowie einen ausführlichen, schriftlichen Bericht Ihrer Ergebnisse.



**...all das bieten wir Ihnen
in unserem Lauflabor in Bad Nauheim.**

Alexander R. aus H. (36 Jahre):

„Für mich als regelmäßiger Läufer eine super Sache, weil ich mich beim Laufen schwer selbst beobachten kann. Wir kamen sehr schnell zu dem Ergebnis, dass ich mir über die Jahre eine Laufart angewöhnt hatte, die nicht optimal war. Dennis trainierte diese mit mir aktiv auf dem Laufband und konnte mir die Veränderungen schwarz auf weiß am PC zeigen. Ich bin schon gespannt auf meinen Folgetermin.“

Rita L. aus F. (61 Jahre):

„Ich habe mich wirklich gut aufgehoben gefühlt. Da ich sehr unsportlich bin, war ich überrascht, dass eine Ganganalyse für mich überhaupt infrage kommt. Frau Päsel ist sehr kompetent auf meine Problemstellen eingegangen, die man über die Kameras auf der Gehstrecke sogar sehen konnte. Nun beherzige ich ihre Tipps und mache täglich meine kleinen Übungen. Mit Erfolg.“



Für Termine und Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:

Kreißl Bewegungsanalyse

Ansprechpartner: Anja Päsel, Dennis Schmid

Reinhardtstraße 1, 61231 Bad Nauheim

Telefon: 0 60 31 / 96 56 60

E-Mail: bewegungsanalytik@ortho-kreissl.de