

| Haltungs-, Beweglichkeits- und Stabilitätsuntersuchung der Wirbelsäule mittels MediMouse (Idiag M360)

Rückenschmerzen aktiv begegnen

Hintergrund

Fehlhaltungen führen zu Muskelverspannungen und zu einer Mehrbelastung der Strukturen des passiven Bewegungsapparates. Dies begünstigt langfristig die Entstehung von degenerativen Veränderungen, wie z.B. Bandscheibenvorfällen. Die Ursache von Haltungstörungen ist meist in Bewegungsmangel, gepaart mit einseitigen Zwangshaltungen im Beruf (insb. Sitzen) zu suchen. Resultierende Verkürzungen von Muskel-Faszien-Ketten einerseits und eine Abschwächung der Haltemuskulatur andererseits, haben einen negativen Einfluss auf die Statik und die Mobilität der Wirbelsäule.

Messung

Grundbausteine einer gesunden und belastbaren Wirbelsäule sind Statik, bzw. Haltung, Mobilität und Stabilität. Diese Dimensionen lassen sich gezielt mit der MediMouse untersuchen. Die MediMouse vermisst als strahlenfreies mechano-elektronisches Messsystem sehr präzise die segmentale Stellung der Wirbel zueinander und die Schwingung der Wirbelsäule insgesamt (alle 0,2 mm ein Messpunkt). Um die unterschiedlichen Parameter präzise zu erfassen, erfolgt die Messung unter verschiedenen Bedingungen: aufrechtes Stehen, maximale Vorbeugung, Rückbeugung, Seitneigung, aufrechte Haltung (evtl. mit Gewichte). So werden Informationen zur Haltung, segmentaler Beweglichkeit in unterschiedlichen Bewegungsrichtungen und Stabilität des Rückens ermittelt. Die Analyse gibt Aufschluss über Fehlhaltungen, Asymmetrien, Dysbalancen, Beweglichkeits- und Stabilitätsdefizite, welche als fundierte Grundlage zur individuellen Trainings- und Gesundheitsplanung dienen.

Messparameter:

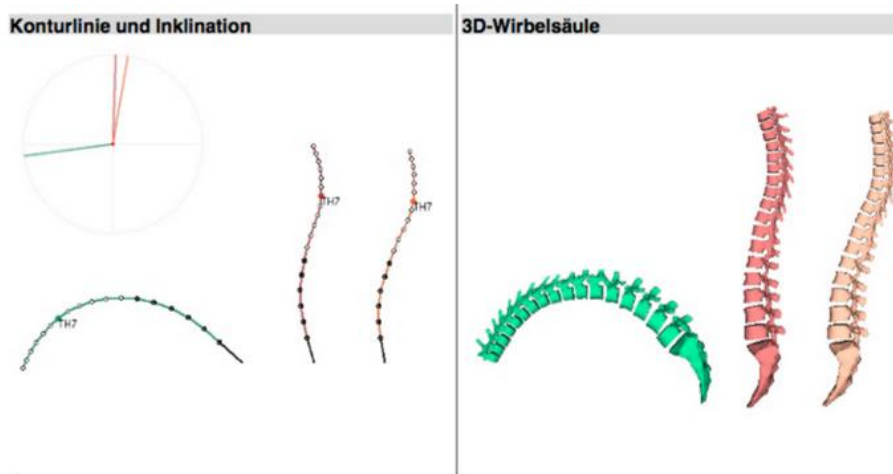
- Haltung, Schwingung der Wirbelsäule (Hohlkreuz, Rundrücken), segmentale Stellung der Wirbel
- Beweglichkeit und segmentale Beweglichkeit
- Stabilität

Organisatorisches:

- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 3 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Vermessung ideal mit freiem Oberkörper (mit BH)



Auswertung für Teilnehmer*innen (Auszug)



Messwerttabelle

Segment	Auf			Flex			Matt			A-F			A-M		
Th1/2	1	4	9	-1	5	5	2	3	8	-7	1	1	-3	-1	3
Th2/3	4	5	8	3	5	8	4	5	9	-4	0	2	-3	1	3
Th3/4	3	8	7	3	4	7	3	7	7	-3	-3	3	-2	-1	2
Th4/5	2	5	6	3	4	7	2	2	6	-1	-1	3	-2	-4	2
Th5/6	3	1	7	3	5	7	3	2	7	-3	3	3	-3	0	3
Th6/7	3	7	7	3	8	7	3	9	7	-3	1	3	-2	2	2
Th7/8	2	8	6	4	9	8	3	8	7	-1	1	5	-1	0	3
Th8/9	1	3	5	4	8	8	1	4	5	0	5	6	-2	1	2
Th9/10	0	2	4	5	7	9	0	3	4	3	5	7	-2	1	2
Th10/11	-1	-4	3	3	7	8	-2	-5	2	1	11	7	-3	0	1
Th11/12	-4	-5	2	2	7	6	-5	-3	1	2	12	8	-3	2	1
Th12/L1	-5	-1	1	2	8	8	-6	0	-1	4	10	11	-3	1	1
L1/2	-7	-4	-2	3	10	7	-8	-4	-3	6	14	12	-3	0	1
L2/3	-10	-8	-2	5	8	10	-10	-9	-4	10	16	16	-4	-1	2
L3/4	-13	-6	-5	3	9	9	-13	-9	-7	10	14	20	-4	-3	2
L4/5	-11	-3	-3	3	6	9	-11	-4	-6	9	9	17	-4	-1	2
L5/S1	-11	-5	-1	-3	-1	5	-11	-4	-3	3	4	11	-4	1	2
Sak/HG	11	16	29	58	49	84	11	10	25	39	33	63	-7	-6	3
BWS	31	34	47	45	68	65	31	34	45	5	35	27	-6	0	4
LWS	-44	-26	-24	22	39	38	-49	-30	-31	54	66	74	-12	-4	0
Inkl.	4	-2	12	104	98	128	-1	-10	5	98	99	120	-10	-8	-2
Länge	457			561			446			103			-11		