

| Diagnose von Muskel-Faszien-Störungen mittels Beweglichkeitsmessung (mobeefit®)

Rückenschmerzen aktiv begegnen

Hintergrund

Bedingt durch Bewegungsmangel und einseitigen Zwangshaltungen im Beruf (insb. Sitzen) neigen bestimmte Muskelgruppen zur Verkürzung. Faszienstrukturen, welche die Muskeln umhüllen, verkleben. Die Folge ist eine Störung der Beweglichkeit durch eine reduzierte Elastizität und erhöhte Spannung der Gewebestrukturen. Dies beeinträchtigt nicht nur die Motorik, sondern provoziert auch Beschwerden am Bewegungsapparat, wie Rückenschmerzen. Denn Muskel-Faszien-Störungen wirken sich auf die Statik der Wirbelsäule aus und führen zu einer Mehrbeanspruchung der Strukturen. Zudem senden gestörte Muskeln und Faszien Signale an das zentrale Nervensystem, die zu vermehrter Muskelverspannung und gesteigerter Schmerzwahrnehmung führen.

Aus diesen Gründen wurde Störungen der Muskel-Faszien-Einheiten als Ursache von eingeschränkter Leistungsfähigkeit und Beschwerden am Bewegungsapparat in den letzten Jahren zunehmend Beachtung geschenkt. Beweglichkeitstraining und spezifisches Faszientraining finden seitdem vermehrt Anwendung.

Messung

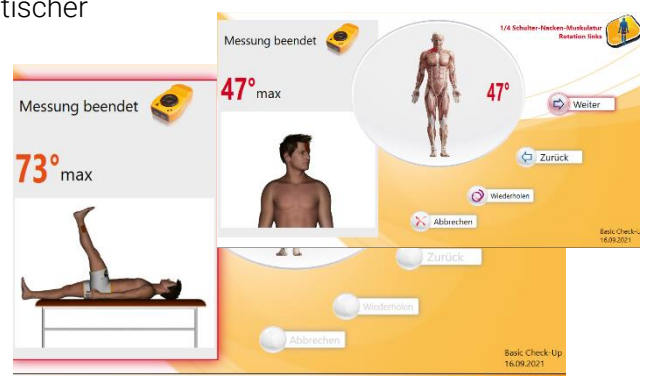
Das Messgerät mobeefit® ist ein System zur Erfassung der Beweglichkeit und zur Diagnose von Funktionsstörungen der Muskel-Faszien-Einheit. Mittels einer präzisen Sensortechnik können auf einer Untersuchungsfläche Beweglichkeit und die Dehnfähigkeit unterschiedlicher Körperbereiche präzise erfasst werden (u.a. Nacken, Brust, lumbaler Rückenbereich, Hüftbeuger, ischiocrurale Muskulatur usw.). Die Software bietet eine individuelle Trainingsplanung mit Übungen für alle vermessenen Muskelgruppen zur Beseitigung von Störungen und Funktionsverbesserung.

Messparameter:

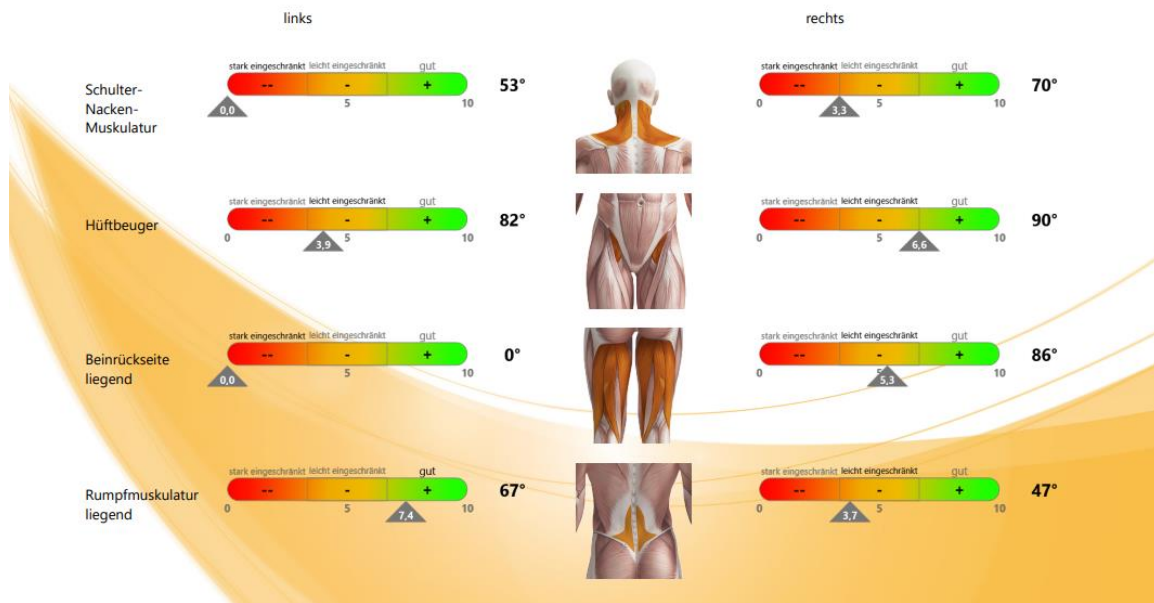
- Bewegungsausmaß sowie Dehnfähigkeit und Muskel-Faszien-Störungen
- Balance rechts-links und Balance antagonistischer Muskelgruppen

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



Auswertung für Teilnehmer*innen (Auszug)



Person: Mustermann, Max 01.02.1981
Datum 16.09.2021

moBee fit
mobilität messbar machen

Dehnen der Schulter-Nacken-Muskulatur

Mit dieser Übung dehnen Sie Ihre im Schulter-, Nacken- und Halsbereich gelegenen Muskeln.



Ausgangsposition:

Greifen Sie im aufrechten Stand mit der einen Hand über den Kopf. Ihre Blickrichtung bleibt stets nach vorn.



Bewegungsausführung:

Ziehen Sie nun den Kopf vorsichtig und langsam in Richtung Schulter, bis Sie die Dehnung seitlich im Halsbereich spüren. „Schieben“ Sie mit der anderen Hand in Richtung Boden, damit sich die Dehnung noch etwas verstärkt.

Besondere Hinweise:

Dehnen Sie vorsichtig und kontrolliert. Vermeiden Sie generell ruckartige Bewegungen.

Wiederholungen
4

Dauer
15 Sek

Häufigkeit pro Woche
4

Kommentare

Dehnen der Hüftbeugemuskulatur

Mit dieser Übung dehnen Sie Ihre Hüftbeugemuskulatur und die vordere Oberschenkelmuskulatur.



Ausgangsposition:

Machen Sie auf einer weichen Unterlage einen weiten Ausfallschritt nach vorn. Setzen Sie dabei ein Bein nach hinten und stützen Sie sich auf dem vorderen Bein ab. Der hintere Fuß und das Knie halten Bodenkontakt. Der vordere Fuß zeigt exakt nach vorn, der andere nach hinten.



Bewegungsausführung:

Schieben Sie aus dieser Position die Hüfte nach vorne-unten. Halten Sie den Rücken dabei gerade und leicht nach vorne gekippt.

Besondere Hinweise:

keine

Wiederholungen

Dauer

Häufigkeit pro Woche

Kommentare