

| S3 Check Körperstabilitätsmessung

Rückenschmerzen aktiv begegnen

Hintergrund

Der S3-Körperstabilitätstest wurde als normiertes Standardwerkzeug zur Früherkennung von möglichen Defiziten am Bewegungsapparat in der orthopädischen Befunderhebung sowie in der präventiv-medizinischen und sportmotorischen Leistungsdiagnostik entwickelt. Darüber hinaus dient der Körperstabilitätstest als objektives Messinstrument der Trainings- und Therapieverlaufskontrolle. Das Verfahren ist patentiert und wissenschaftlich anerkannt. Der S3 Körperstabilitätstest ist ein Testverfahren zur funktionalen Bewertung der Körperstabilität im Stehen auf einer instabilen Unterlage unter Berücksichtigung der Körpersymmetrie und der sensomotorischen Regulationsfähigkeit.

Messung

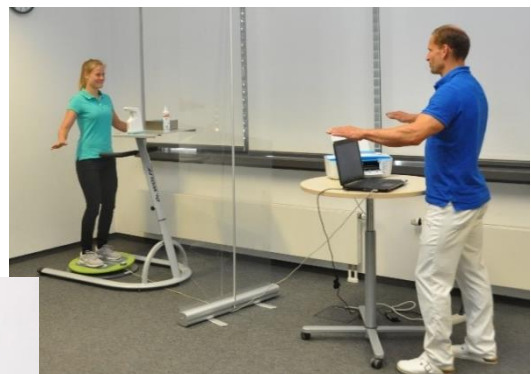
Die Testperson steht bei der Testausführung auf einer instabilen Standfläche und hat die Aufgabe, die Messplattform über eine vordefinierte Zeitspanne waagrecht zu halten. Die Kippung der Messplattform provoziert Ausgleichsbewegungen. Der S3 Check erhebt die Quantität und Qualität der Ausgleichsbewegungen und deren Verlauf während der Messung und quantifiziert drei motorische Dimensionen: Stabilitätsindex, Sensomotorikindex und Symmetrieindex. Der daraus gebildete individuelle Gesamtwert (S3-Wert) erlaubt Rückschlüsse auf die Funktionsfähigkeit der Sensomotorik einer Person auf einer Skala von Normwerten und die Aussprache von Trainingsempfehlungen.

Messparameter:

- Stabilitätsindex (Körperstabilität durch Koordination der Haltemuskulatur)
- Sensomotorikindex (motorische Regulationsfähigkeit)
- Symmetrieverhältnis (Abweichungen rechts/links)

Organisatorisches:

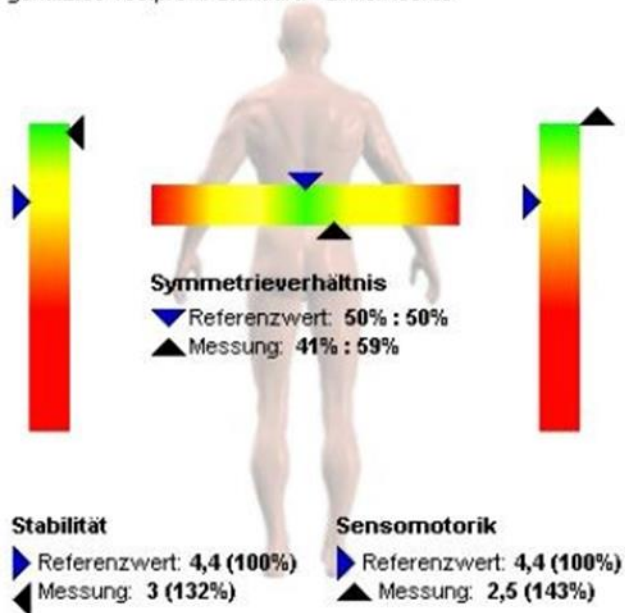
- Dauer pro Teilnehmer*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 3 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss



Auswertung für Teilnehmer*innen

S3-Gesamtergebnis

genutztes Testprofil: Standard - Links/Rechts



Stabilität

Der MFT S3 Körperstabilitätstest® bewertet die Körperstabilität im Stehen auf einer instabilen Unterlage unter Berücksichtigung der Körpersymmetrie und der sensomotorischen Regulationsfähigkeit. Ihr Messwert zeigt, dass ihre Körperstabilität bei dieser Diagnostik überdurchschnittlich gut war.

Ihr Körper wird unter anderem durch eine gut koordinierte Haltemuskulatur stabilisiert. Diese Körperstabilität stützt ihre Wirbelsäule, sichert ihre Gelenke und wirkt Belastungen entgegen, die auf den Körper während Bewegungen einwirken. Einseitige Beanspruchungen beeinflussen die Körperstabilität negativ und führen langfristig zu Beeinträchtigungen der Lebensqualität.

Tip: Erhalten sie ihre Körperstabilität durch ein regelmäßiges, vielfältig ausgerichtetes Training des gesamten Körpers auf labilen bzw. instabilen Trainingsgeräten des MFT S3 Konzepts®. www.mft.at

Sensomotorik

Der MFT S3 Körperstabilitätstest® erhebt die Anzahl ihrer Ausgleichsbewegungen und deren Größe während der Messung. Ihr Messwert zeigt, dass Sie bei dieser Messung über eine überdurchschnittlich gute sensomotorische Regulationsfähigkeit verfügen. Wie es sich derzeit darstellt, können Sie Gleichgewichtsanforderungen durch ein optimales Zusammenspiel ihrer Muskulatur sehr gut koordinieren.

Gute Bewegungskoordination gibt Ihnen Sicherheit im Alltag beim Meistern unvorhergesehener Situationen und stellt so eine wertvolle Unfallprophylaxe dar. Sie trägt aber nicht nur dazu bei, Bewegungen sicher und präzise, sondern auch ökonomisch auszuführen. Daher brauchen Sie weniger Energie für ihre Bewegungen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird positiv beeinflusst.

Symmetrie

Der MFT S3 Körperstabilitätstest® bewertet Bewegungsabweichungen von der Symmetrieebene bei der Rechts/Links-Erhebung und Abweichungen von der Frontalebene bei der Vor/Rück-Messung. Ihr Messwert zeigt, dass sie bei dieser Diagnostik weder die rechte (vordere) noch die linke (hintere) Körperhälfte besonders bevorzugt und somit verstärkt belastet haben.

Diese Ausgewogenheit der Belastung gilt als Voraussetzung für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule und aller Gelenke und verhindert so Überbelastungen und einseitige Abnützungen des passiven Bewegungsapparates.