

## Pressemitteilung

### SPRUNGGELENKARTHROSE: SCHMERZ LÄSST MENSCHEN HINKEN

(Zürich, 21.01.2014) **Spiraldynamik® Therapie: anatomisch richtige Belastung hilft**

**Die Arthrose im Sprunggelenk bedeutet eine massive Einschränkung der Lebensqualität in Beruf, Alltag und Freizeit. Der Schmerz zwingt Menschen zu kleinen Schritten - oder gar zum Stillstand. Im Gegensatz zu Hüft- und Knieprothese steckt die Prothetik des Sprunggelenks noch in den Kinderschuhen. Deshalb gilt: Trainieren statt operieren! Spiraldynamik® bietet konkrete Möglichkeiten, die Belastung der Sprunggelenke im Alltag zu optimieren.**

#### **Banaler Risikofaktor: Misstritt**

In der Kategorie der «unfallbedingten Arthrosen» nimmt die Sprunggelenkarthrose eine Spitzenposition ein und zieht mit den posttraumatischen Hüft- und Kniegelenkarthrosen in etwa gleich. Der Grund liegt auf der Hand: Misstritte der Füße sind ausgesprochen häufig und oft folgenschwer. Und so funktioniert der Teufelskreislauf: Chronische Fehlbelastung führt zu muskulärem Ungleichgewicht, das Ungleichgewicht zu Misstritten, Misstritte zu Bänderrissen, Bänderrisse zu chronischer Instabilität, Instabilität zu Inkongruenz der Gelenkflächen und Inkongruenz führt schließlich zur Sprunggelenkarthrose. Der primären Prävention kommt die entscheidende Rolle zu: Durch anatomisch richtige Belastung der Füße können Misstritte vermieden und deren Folgen minimiert werden.



Abbildung 1 «Sprungbein-Knochen» von oben betrachtet zeigt die leicht gebogene, flache Knochenrinne © Spiraldynamik Med Center AG; Zeichnung Sandra Felsner

#### **Clevere Anatomie: Führungsrinne**

Das Sprunggelenk weist anatomisch eine Besonderheit auf: Schien- und Wadenbein bilden eine «Knochengabel», dazwischen eingeklemmt befindet sich das «Sprungbein» - ein kleiner rundlicher Knochen, der sozusagen «auf dem Fersenknochen thront» und extremen Druckbelastungen von mehreren Hundert Kilogramm standhalten kann. Dieser «Sprungbein-Knochen» besitzt von oben betrachtet eine bogenförmige Knochenrinne, mit deren Hilfe die Bewegungen des Unterschenkels beim Gehen dreidimensional geführt werden. Im Detail ist die Biomechanik komplex, aber das Wesentliche ist einfach gesagt: Der Unterschenkel dreht - dem gebogenen Verlauf der knöchernen Führungsrinne folgend - beim «Abstoßen nach außen» und «beim Landen nach innen».

#### **Spiraldynamik®: Therapie**

Beim gesunden Gelenk findet das natürliche Beweglichkeitstraining unter Belastung statt - beispielsweise während des Gehens. Nicht so beim durch Arthrose veränderten Sprunggelenk: Die Belastbarkeit ist durch Schmerzen eingeschränkt, endgradige Gelenkstellungen sind nicht mehr möglich, das genutzte Beweglichkeitsausmaß nimmt sukzessive ab, die effektiv belastete Knorpelfläche verringert sich, die Arthrose nimmt zu. Ein Teufelskreislauf. Deshalb entkoppeln wir Beweglichkeit und Belastung: Eine spezielle 3-D Mobilisationstechnik holt das Optimum an Beweglichkeit heraus. Anschließend folgt der Transfer in den Alltag: Beim Abrollen dreht der Unterschenkel nach «innen» - ohne Einknicken der Ferse. Beim Abstoßen ist es genau umgekehrt: Der Unterschenkel dreht leicht nach «außen», die Wadenbeinmuskulatur verhindert ein Wegkippen der Ferse nach außen. Kurzum: Erhalt der Beweglichkeit und Vermeidung von (weiteren) Fehlbelastungen dank 3-D Funktionalität im Alltag. So wird das Sprunggelenk optimal trainiert.



Abbildung 2 Der Unterschenkel dreht - dem gebogenen Verlauf der Führungsrinne folgend - beim «Abstoßen nach außen» und «beim Landen nach innen».  
© Spiraldynamik Med Center AG; Model Nadine Neuwerk; Fotografin Claudia Larsen

### **Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich**

**Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Der leitende Arzt des Med Centers in Basel, Peter Hende, ist Fußchirurg, der leitende Arzt in Zürich, Christian Larsen, hat mehrere Bücher zum Thema «Gesunde Füße» verfasst. Die Med Center bieten kompetente Zweitmeinungen wenn es um die Frage geht: Operation Ja oder Nein? Operation jetzt oder später? Die Spezialisten für die Zusammenhänge im Bewegungssystem vermitteln ihr Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien und Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.**

---

#### **Patientenbeispiel: Prima Ballerina mit Sprunggelenkarthrose:**

[http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait\\_201312\\_GretchenBernard-Newburger.htm](http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait_201312_GretchenBernard-Newburger.htm)

#### **Buch Neuerscheinung Dez 2013 «Gut zu Fuß»:**

<http://www.spiraldynamik.com/buecher.htm>

#### **Demo Film 3 «Fußwelle» 1 Minute:**

<http://www.spiraldynamik.com/movie/trailerdvdmassage2.htm>

#### **Spiraldynamik® Therapie bei anderen Fußproblemen:**

<http://www.spiraldynamik.com/fuss.htm>

#### **Med Center & Praxen:**

[www.spiraldynamik.com/medcenter.htm](http://www.spiraldynamik.com/medcenter.htm)

#### **Spiraldynamik-Newsletter aktuell:**

[www.spiraldynamik.com/newsarchiv\\_medizin.htm](http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm)

#### **Kostenlosen Newsletter abonnieren:**

<http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

---

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

8044 Zürich

Schweiz

T +41 (0)43 210 34 43

F +41 (0)43 210 34 44

[daniela.altenpohl@spiraldynamik.com](mailto:daniela.altenpohl@spiraldynamik.com)

