



# *Spiraldynamik*

Spiraldynamik®  
Med Center Zürich

# Mit Bewegungsintelligenz bewusst besser bewegen

Ursachenanalyse statt Symptombekämpfung: Das Spiraldynamik® Med Center Zürich bietet Ihnen umfassende Diagnostik und eine Therapie, die präzise auf Ihre Schmerzen und die Beschwerden Ihres Bewegungssystems abgestimmt ist.

## **Zuweisung und Kosten**

Ihr Haus- oder Facharzt kann Sie zu einem Arzt der Spiraldynamik® oder direkt in die Therapie überweisen. Auf Selbstzahlerbasis können Sie auch ohne ärztliche Verordnung Therapiestunden buchen. Das physiotherapeutische Angebot im Med Center umfasst Pflichtleistungen, die von Ihrer Grundversicherung übernommen werden. Kostenbeteiligung an den Nichtpflichtleistungen via Zusatzversicherung „Komplementärtherapie“. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

# **Trainieren statt operieren: Das Spiraldynamik® Konzept**

## **Ärztliche Diagnose**

Die präzise medizinische Diagnose ist die Grundlage jeder erfolgreichen Therapie. Wir sind Spezialisten für medizinische Haltungs- und Bewegungsanalysen. Ihr ganz individuelles Bewegungssystem steht im Zentrum unserer Untersuchung. Nach der Diagnose planen wir gemeinsam Ihren weiteren persönlichen Weg: von der aktiven Prävention über die fokussierte Therapie bis hin zum Alltagstraining. Wir besprechen mit Ihnen auch Fragen zu einer allfälligen Operation – und Alternativen dazu.

## **Tageskurse**

In themenspezifischen Kursen lernen Sie die natürlichen Grundprinzipien der menschlichen Bewegung von Kopf bis Fuss kennen – verständlich und sofort anwendbar. Für Sie als Patientin oder Patient legen Tageskurse die Basis für die nachfolgende Spiraldynamik® Therapie. Interessierte ohne medizinisches Problem erhalten spannende Einblicke in das Thema ihrer Wahl: Füße, Knie, Hüfte, Becken, Kreuz, Brustkorb, Schulter, Nacken, Kiefer, Hand oder Ganzkörper-Koordination. Auch ohne spezifisches therapeutisches Ziel: Tageskurse sind gelebte Prävention.

## **Therapie**

Die Therapie ist das Herzstück der Spiraldynamik®. Die Verordnung für Physiotherapie umfasst meist 9 Therapieeinheiten à 50 Minuten. Sie lernen Ihren Körper von Kopf bis Fuss neu kennen und verändern gezielt schädliche Bewegungsmuster. Je nach Indikation kommen Physiotherapie, Ergotherapie, Spiraldynamik® Therapie oder eine therapeutische Kombination zum Einsatz.

## **Prä- und postoperative Behandlung**

Manchmal ist eine Operation trotz Spiraldynamik® unumgänglich. Vor einer Operation können Sie das betroffene Körperteil gezielt auf die neuen Umstände vorbereiten. Nach einem Eingriff bleiben oft erhebliche Funktionsdefizite bestehen. Dann gilt es, Ihre ursprüngliche Beweglichkeit, Kraft und Koordination wiederherzustellen. Unsere Funktionstherapie (2-3 Therapiestunden vor dem Eingriff, 5-10 Einheiten nach der Operation) hat sich bewährt.

## **Training**

Die fünf Dimensionen persönlicher Fitness sind: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Balance und Entspannung. Spiraldynamik® bringt Tiefenwirkung in Ihr Training. Im Alltag entwickeln Sie ein neues Körperbewusstsein. Mit wachsender persönlicher Gesundheitskompetenz steigt auch Ihre Lebensfreude.

# Selbsthilfe online

Möchten Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand nehmen? Oder Ihre Therapie beim Therapeuten aktiv mitgestalten? Dann ist das **Spiraldynamik® online Selbsthilfeprogramm** genau das Richtige für Sie. Das Programm führt Sie schrittweise durch die gewählte Lernstrecke. Beschreibungen und Videoanleitungen ergänzen sich und helfen Ihnen, den Stoff in die Tat und damit in den eigenen Körper umzusetzen. Sie lernen die Anatomie inklusive Muskeln, Knochen und Referenzpunkten kennen. Anschauliche Computeranimationen schaffen ein Verständnis für die anatomisch korrekten Bewegungen. Mit aktiven Übungen verbessern Sie Ihr Beschwerdebild. So integrieren Sie nachhaltig alles Gelernte in Ihren ganz persönlichen Alltag. Ergänzt wird das Programm durch regelmässige online live Q&A-Sessions, wo Sie konkrete Antworten auf Ihre Fragen erhalten.

Das **Spiraldynamik® online Selbsthilfeprogramm** gibt es zu den Themen: Schultern, Nacken, Kreuz, Knie, Hüfte und Füsse.



# Den Schmerzen auf den Grund gehen

Auf unserer Website und auf Youtube finden Sie ein reiches Angebot an therapeutischen Übungen, Hintergrundinformationen und Patienten Stories, die Mut machen. Vertiefen Sie sich!

## Therapie Krankheitsbilder

Die wichtigsten Schmerzverursacher in den Bereichen Fuss, Knie, Hüfte, Becken, Kreuz, Brustkorb, Nacken, Kiefer, Schulter, Ellbogen oder Hand – anschaulich und umfassend erläutert.



## Die häufigsten Beschwerden des Körpers – CLIP & KLAR erklärt

Von Achillodynie bis Zahnokklusion: In dieser Videoreihe erklären wir Ihnen, wie die verschiedenen Beschwerden (z.B. Hallux Valgus, Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen etc.) entstehen – und was Sie dagegen unternehmen können.



## Newsletter

Möchten Sie mehr über unsere Aktivitäten erfahren? Abonnieren Sie unseren elektronischen Newsletter.

# Schmerzfrei und beweglich dank Spiraldynamik®

Bei Schmerzen und Beschwerden des Bewegungssystems beruhen unsere Diagnosen und Therapien auf der jahrzehntelangen eigenen Erforschung der Spiralstruktur des menschlichen Körpers.

Seit über 30 Jahren haben wir mit der Spiraldynamik® Methode Tausenden von Menschen geholfen, ihre Schmerzen zu beseitigen, ihre Beweglichkeit zu verbessern und ihr Wohlbefinden im Alltag zu steigern.

Bewegung gilt als beste Medizin! Lernen Sie sich und Ihr natürliches Potenzial neu kennen. Mit Spiraldynamik® bewegen Sie sich im Alltag, in der Freizeit und im Beruf anatomisch richtig und nachhaltig schmerzfrei.

## Spiraldynamik® Med Center

Hofwiesenstrasse 2  
direkt am Schaffhauserplatz  
8057 Zürich

T +41 (0) 43 210 34 43  
[zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

## So finden Sie uns direkt am Schaffhauserplatz

ab Zürich HB Tram 17 bzw. Oerlikon

Tram 50, 51

ab Bahnhofstrasse bzw. Central 7

ab Hardbrücke bzw. Tiefenbrunnen

Bus 33

Parkhaus Stampfenbach

7 min Gehdistanz

