

## Kunst der Bewegung

25.08.2007

Der Blick in den Spiegel offenbart Überraschendes. Jedes Mal, wenn Monika das rechte Bein hebt, um den Fuß auf den Stepper zu setzen, knickt das linke Knie nach innen, anstatt von der Oberschenkelmuskulatur fest in der Mitte gehalten zu werden. Die 34-Jährige beobachtet das Bewegungsmuster, das sich über die Jahrzehnte eingeschlichen hat und ihr chronische Knieschmerzen beschert. Alles hat sie hinter sich: Röntgen, Computertomographie, Schuheinlagen. "Geholfen hat bislang nichts, doch ich bin zuversichtlich, dass ich mit Hilfe der Spiraldynamik ein Stück weiter in Richtung Schmerzfreiheit komme", sagt die junge Frau.

Die Salzburger Physiotherapeutin Petra Wager sieht immer wieder die Aha-Erlebnisse ihrer Patienten. "Zentrale Gedanken der Spiraldynamik sind die Wahrnehmung und die Hilfe zur Selbsthilfe. Wer Fehlstellungen und falsche Bewegungsmuster am eigenen Körper erkennt, dem bietet die Spiraldynamik ein Werkzeug zur langfristigen Besserung."

Vor rund zwanzig Jahren haben der Basler Arzt Christian Larsen und die französische Physiotherapeutin Yolande Deswarte die Entdeckung gemacht, dass die dreidimensionale spiralförmige Verschraubung ein grundlegendes Strukturelement des menschlichen Bewegungsapparates ist.

Das Prinzip der Spirale, das überall in der Natur zu finden ist - wie etwa in Schneckenhäusern oder Wirbelstürmen bis hin zur DNS-Doppelhelix der Chromosomen - ist auch in den menschlichen Zellen gespeichert und gibt vor, wie eine anatomisch richtige Bewegung abläuft. Christian Larsen behandelt in der Privatklinik Bethanien bei Zürich vorwiegend Patienten mit Problemen am Bewegungsapparat: "Bei der Spiraldynamik geht es um Spüren und Verstehen gleichermaßen. Wir arbeiten mit einfachen Hilfsmitteln wie Bällen, Stühlen, dem Spiegel oder mit dem Instrument eines Musikers. Es geht darum, Bewegungsabläufe im Alltag zu optimieren, ohne dass der Patient für den Rest seines Lebens Übungen machen muss." Durch anatomisch korrekte Ausführungen der Bewegung lassen sich Fehlbelastungen und daraus resultierende Folgeschäden weitgehend vermeiden. Typische Anwendungsgebiete sind Nacken- und Schulter mit degenerativen Abnutzungen, Bandscheiben oder chronisches Schleudertrauma, aber auch Hüfte, Knie und Füße.

Manchmal sind es Mütter, die Auffälligkeiten bei ihren Kindern wahrnehmen und frühzeitig Gegenmaßnahmen ergreifen wollen. Viel öfter aber sind es Menschen, die bereits unter massiven Beschwerden leiden und kaum noch Hoffnung auf Besserung haben. "Mit der Spiraldynamik kann keine Hüftarthrose geheilt werden", sagt Christian Larsen im SN-Gespräch. "Schmerzhaft bei einer Arthrose sind aber oft die Entzündungen in den Gelenken. Wenn das Becken wieder beweglicher wird, hat der Patient wandernde Belastungszonen und damit kann der Verlauf einer Arthrose verzögert werden." Der Patient wird selbst in die Verantwortung gezogen: das Verstehen und das Üben von korrekten Abläufen ist Voraussetzung für den Erfolg.

Thomas Drekonja, Facharzt für Orthopädie an der Privatklinik Wehrle, freut sich als Schulmediziner über jede neue Entwicklung, warnt aber auch vor allzu großer Euphorie: "Therapieansätze, die schulmedizinisch empfohlen werden, müssen eine reproduzierbare und nachvollziehbare Wirksamkeit aufweisen. Das ist in vielen Fällen nicht gegeben. Alle Fehlstellungen sollten erst einer fachlichen Untersuchung unterzogen werden, um beispielsweise abzuklären, ob nicht genetische Einflüsse im Spiel sind."

Zehn bis zwanzig Therapiestunden Spiraldynamik muss ein Patient einkalkulieren, um Erfolge feststellen zu können. Doch das Üben und Umgewöhnen lohnt sich. So gibt es beispielsweise Patienten mit der Diagnose Hallux valgus, die nach einem Jahr Spiraldynamik wieder beschwerdefrei sind.

Auch Monika wird in den nächsten Stunden lernen, wie sie ihre nach innen knickenden Kniegelenke mit Hilfe muskulärer Stabilisierung exakt über den Fuß nach vorn ausrichten kann. Das Treppensteigen sollte dann schon bald ohne Spiegel als gesunder und schmerzfreier Bewegungsablauf vonstatten gehen. Info: Kurse unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com), [www.studio13salzburg.at](http://www.studio13salzburg.at) oder [manawee@aon.at](mailto:manawee@aon.at). Therapie unter [www.praxis55.at](http://www.praxis55.at)