



# Spiraldynamik

Stärken statt operieren

*Im Mittelpunkt der Spiraldynamik-Theorie nach Dr. Christian Larsen steht die Bewegung und die Annahme, dass sich diese spiralförmig vollzieht. Die richtige Bewegung ist erlernbar und kann die Gesundheit des Bewegungsapparates erhalten und bereits vorhandene Störungen ausgleichen.*

**D**as Konzept der sogenannten Spiraldynamik wurde vom schweizer Arzt Christian Larsen zusammen mit einem Team aus Experten und Forschern entwickelt, die aus den Fachgebieten Physiotherapie, Medizin, Pädagogik, Sport und Tanz kamen. Der Allgemeinmediziner, der unter anderem auf dem Gebiet der nicht-operativen Orthopädie forscht, interessiert sich für alternative Heilmethoden in anderen Kulturen und vergleicht den Menschen mit einem Bildhauer, der seinen Körper durch bewusste Bewegungen formen kann. Nach Annahmen der Spiraldynamik-Theorie folgt die menschliche Bewegung einem in der Natur weitverbreiteten Prinzip: Der Spirale als Form, zu finden z. B. in der DNA-Doppelhelix, Baumstämmen, Schnecken und in Naturerscheinungen wie in einem Wirbelwind oder Wasserstrudel. Dieses Struktur- und Bewegungsprinzip wird auch in der Welt der Technik und Architektur angewendet, z. B. bei der Konstruktion von Wendeltreppen oder Schrauben.

## Den richtigen Dreh raus haben

Das Grundprinzip einer Spirale besteht darin, dass sich ein Objekt zwischen zwei Polen befindet und sich diese dann in gegengesetzte Richtungen drehen. Nach der Spiraldynamik findet jede Körperbewegung drehend statt. Auch die S-förmige Wirbelsäule des Menschen folgt diesem Prinzip: Ihre Links-Rechts-Verschraubung steuert die täglichen Bewegungen. Ein weiteres Beispiel sind Oberschenkelknochen und die Faseranordnung in den Bandscheiben, auch sie sind spiralförmig ausgerichtet. Findet in den spiralförmigen Bewegungseinheiten

des Körpers zu wenig oder auch eine falsche Bewegung statt, kann es zu Abnutzung oder Verspannungen und damit zu Schmerzen kommen.

## Rehabilitation und Prävention der verschiedenen Funktionseinheiten

Ziel der Forschungsgruppe um Dr. Christian Larsen war es, die Bewegungen des menschlichen Körpers nachzuvollziehen, zu verstehen und die idealen und gesunden Abläufe als Ziel einer Bewegungstherapie und -schulung herauszufinden. Die Spiraldynamik kann sowohl rehabilitativ als auch präventiv eingesetzt werden.

Um die Bewegungen des Körpers nach der Spiraldynamik-Theorie zu beschreiben, wird der Körper in verschiedene Funktionseinheiten, die zwischen zwei Knochen liegen, eingeteilt. Die Spiralform des Körperstammes, der sich als funktionelle Einheit zwischen den Polen Kopf und Becken befindet, ist komplexer als die der oberen und unteren Extremitäten (Arme und Beine): Der Stamm ist – laut Vertretern der Spiraldynamik-Theorie – als Doppelspirale aufgebaut und steuert die Bewegungen der Extremitäten, die jeweils nur eine einfache Spiralstruktur besitzen. Diese beiden Elemente – doppelte und einfache Spiralstruktur – arbeiten nach der Spiraldynamik-Theorie miteinander und die Bewegungsabläufe sind zusammenhängend. Dies hat jedoch auch zur Folge, dass eine Fehlstellung – oder besser gesagt Fehlbewegung – eines Elementes auch Auswirkungen auf den restlichen Körper haben kann. So z. B. bei einer Fehlstellung der Füße, bei der durch die falsch gerichteten Bewegungen Schmerzen in Hüfte und Rücken entstehen können.

## Fokus der Therapie: Eigenverantwortlichkeit und Selbstkontrolle

In der Praxis läuft die Therapie nach der Spiraldynamik in verschiedenen Phasen ab: Zuerst erstellt der behandelnde Arzt eine Diagnose und erarbeitet zusammen mit dem Patienten einen Therapieplan. Dazu wird der Arzt untersuchen, wie die Bewegungsabläufe des Patienten aussehen und wo sie fehlerhaft sind bzw. die natürlich festgelegte Drehrichtung durchbrochen wird. Wird die Spiraldynamik als (möglicherweise ergänzende) Therapie gewählt, wird der Patient einen Tageskurs zum Thema besuchen, der von eigens dafür ausgebildeten Bewegungspädagogen geleitet wird. Dort wird der Patient darin geschult, sich selbst und seine Problematik wahrzunehmen. Damit erlernt er auch, sich selbst immer wieder zu kontrollieren. Dann werden ihm passend zu seinem individuellen Problem Übungen zur „gesunden“ Bewegung gezeigt. Diese sollen dann später selbstständig ausgeführt werden. Oft beginnen die Übungen mit einer Korrektur des Beckens, um den Gang aufzurichten. Über einen gewissen Zeitraum besucht der Patient weiterhin Trainingsstunden. Idealerweise findet das eigene Training dann nicht nur in diesen Trainingsstunden, sondern auch noch integriert in den eigenen Alltag statt. Auch nachdem das betreute Training abgeschlossen ist, sollte der Therapieerfolg durch regelmäßige und systematische Kontrolluntersuchungen gesichert werden. Es dauert eine gewisse Zeit, bis sich der Patient umgewöhnt hat und sich selbst nicht mehr ständig an den richtigen und gesunden Bewegungsablauf erinnern muss.

von Stefanie Zerres