

Das BORT-Plus: Spiraldynamik® Übungen für ein aktives Training

Das untere Sprunggelenk (USG) ist ein Schlüsselbereich für die Behandlung der meisten Fußbeschwerden und vieler Fuß- und Zehendeformitäten. Fersenbein und Kahnbein bilden einen elastischen Verbund – eine Art Trampolin. Darauf überträgt das Sprungbein das Gewicht und die Impulse des Körpers.

Bei Knick-, Senk- und Spreizfüßen und bei vielen Zehenfehlstellungen haben das untere Sprunggelenk und die umgebenden Bandstrukturen ihre Elastizität (oder Flexibilität) verloren. Das Fußgewölbe wird flach, der Fuß breit, es kommt zu belastungsabhängigen Schmerzen, teilweise deformieren sich die Zehen.

Um solchen Fußbeschwerden und Formveränderungen entgegen zu wirken, ist es therapeutisch erforderlich, das untere Sprunggelenk in seiner Funktion zu unterstützen. Dies geschieht mit Übungen nach dem Spiraldynamik®-Konzept – einem dreidimensionalen Bewegungs- und Therapiekonzept – und dem Tragen der BORT Helix S Bandage. Die Bandage stabilisiert den Fuß und weckt das Körpergefühl für seine physiologische Funktion. Sie lässt das normale Gehen zur Fußübung werden.

TIPPS FÜRS TRAINING

- täglich ca. 10 Wiederholungen pro Übung
- bei Schmerzen das Training abbrechen, bzw. nicht beginnen
- halten Sie bei Bedarf Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten

Weitere Übungen:
www.my-medibook.de

Autor:
Dr. phil. Jens Wippert,
Spiraldynamik®-Experte

1



HÄNGEMATTE

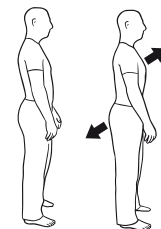
Aufrichten des Beckens und Reduktion der Lendenwirbelsäulenlordose

Hilfsmittel: Handtuch

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend

Ausführung: Legen Sie ein zu einer festen Rolle gewickeltes Handtuch unter das Kreuzbein und senken Sie den unteren Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab. Das Becken kippt ohne Spannung zum Bauchnabel. Am Ende angekommen, stellen Sie das Becken wieder langsam auf und bewegen den Rücken zurück in die Ausgangsposition.

2



WASSERFALL

Auf- und Ausrichten der gesamten Wirbelsäule

Hilfsmittel: –

Ausgangsposition: Frei stehend

Ausführung: Dehnen Sie sich so weit wie möglich zwischen Ferse und Scheitel aus. Achten Sie darauf, dass das Gewicht mittig auf den Füßen lastet und Sie mit wenig muskulärer Anstrengung arbeiten. Der Blick bleibt gerade aus. Dann langsam die Spannung lösen.

3



FUSS-SCHRAUBE

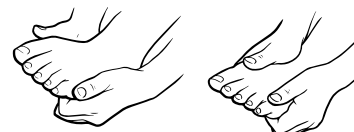
Wahrnehmung der spiralförmigen Fußverschraubung

Hilfsmittel: –

Ausgangsposition: Sitzend

Ausführung: Stützen Sie das Knie ab und umfassen Sie mit einer Hand die Ferse, mit der anderen den Vorfuß. Nun bewegen Sie den Vorfuß spiralförmig Richtung Boden nach vorne. Achten Sie darauf, dass das Sprunggelenk und die Ferse unbewegt bleiben. Fuß und Unterschenkel sollten im 90-Grad-Winkel eingestellt bleiben.

4



GEWÖLBEBOGEN

Mobilisation des Quergewölbes

Hilfsmittel: –

Ausgangsposition: Sitzend

Ausführung Teil 1: Spreizen Sie den Fuß mit den Händen auseinander. Wiederholen Sie die Übung und nehmen dabei die Fußmuskulatur aktiv mit in die Bewegung.

Ausführung Teil 2: Rollen Sie den Fuß mit den Händen vom großen und kleinen Zehen ausgehend ein. Anschließend wieder die Muskulatur aktiv mit einbinden.

5



KROKODIL

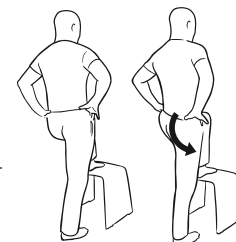
Kräftigung der Hüft-Außenrotatoren

Hilfsmittel: –

Ausgangsposition: Liegend in Seitenlage

Ausführung: Winkeln Sie das oben liegende Bein im 90-Grad-Winkel an. Nun heben Sie das Knie Richtung Decke, Fuß-Innenkante und Rumpf bleiben unbewegt am Boden. Knie wieder senken, jedoch nicht ablegen und wieder so weit wie möglich nach oben führen.

6



HIMMELSSCHRAUBE

Anbahnung der 3D-Beckenbewegung

Hilfsmittel: Stuhl

Ausgangsposition: Stehend

Ausführung: Stellen Sie ein Bein auf den Stuhl und richten Sie sich so weit wie möglich auf. Durch die Aufrichtung der Wirbelsäule kippt und dreht sich das Becken Richtung Standbein. Vermeiden Sie seitliche Ausweichbewegungen.

7



FUSS-ZUG

Aktivierung und Kräftigung der Fußverschraubung

Hilfsmittel: Theraband

Ausgangsposition: Sitzend auf dem Boden, das Knie seitlich angelehnt

Ausführung: Legen Sie das Band mit dem kurzen Ende nach oben zwischen den 1. und 2. Zeh. Das obere Ende unter die Fußsohle legen, das lange Ende führen Sie um den Zehennballen zur Knieaußenseite und klemmen es unter Spannung zwischen Knie und Wand ein. Bewegen Sie den Ballen gegen den Widerstand des Bandes in Richtung Boden, um sich anschließend langsam wieder zurückziehen zu lassen.

8



FUSS-KRAKE

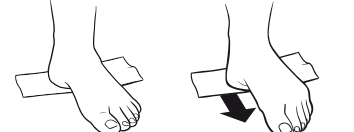
Aktivierung der quergewölbebildenden Muskulatur

Hilfsmittel: Halber Tennisball, halbe Walnusschale, kleine Kugel o.ä.

Ausgangsposition: Sitzend

Ausführung: Lassen Sie den Fuß langsam mit dem Vorfuß auf den Ball sinken. Versuchen Sie den Ball mit entspannten Zehen zu umgreifen. Halten Sie die Position und heben Sie den Fuß wieder langsam an, der Ball bleibt dabei am Boden.

9



FUSS-RAUPE

Kräftigung der quergewölbebildenden Muskulatur

Hilfsmittel: Rutschende Unterlage, z.B. ein Blatt Küchenrolle

Ausgangsposition: Sitzend

Ausführung: Legen Sie die Unterlage unter die Ferse. Ziehen sie den Fuß mit der kurzen Fußmuskulatur nach vorne, ohne dass die Zehen sich dabei einkrallen. Lösen Sie die Spannung, heben Sie die Zehen an und setzen Sie sie so weit vorne wie möglich ab.

10



FUSS-FROSCH

Kräftigung der quergewölbebildenden Muskulatur

Hilfsmittel: Brett

Ausgangsposition: Sitzend

Ausführung: Drücken Sie die Zehenspitzen auf das Brett. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden, der Mittelfuß hebt sich ab und bildet ein Gewölbe. Lösen Sie die Spannung und senken Sie den Fuß wieder. Achten Sie darauf, dass die Zehen in den vorderen Gelenken gestreckt bleiben und sich nicht einrollen.

Didaktisches Konzept und ihre Umsetzung in der BORT Helix S Spiraldynamik® *USG*-Bandage

Die Spiraldynamik® ist eine Trainingslehre, die besonders auf die spiralförmigen Drehungen achtet, welche mit jeder Bewegung des Körpers verbunden sind.

Beim Gehen und Laufen wird der gesamte Körper von einer Drehbewegung erfasst. So ergibt sich eine Dynamik, die zugleich für Stabilität und Flexibilität des Körpers sorgt.

Der Bewegungsablauf beginnt in der Fußwurzel, im unteren Sprunggelenk. Die BORT Helix S Spiraldynamik® *USG*-Bandage setzt genau da an und fördert so ein natürliches, physiologisches Gangmuster – dort, wo es seinen Anfang nimmt.

Die Helix S Spiraldynamik® *USG*-Bandage richtig anlegen

Die Helix S Spiraldynamik® *USG*-Bandage fördert das Bewusstsein für das richtige Abrollen der Füße und lässt das alltägliche Gehen zu einer bewussten Übung werden.



1

Schlüpfen Sie mit dem Fuß in die Anziehhilfe.



2

Lösen Sie das Band der Bandage. Zum leichteren Anziehen die Bandage über die Anziehhilfe am Fuß ziehen. Überprüfen Sie den korrekten Sitz.



3

Anschließend die Anziehhilfe an der Spitze greifen und nach vorne aus der Bandage heraus ziehen. Zur Vereinfachung des weiteren Anlegens empfiehlt sich – wenn möglich – das Auflegen des Fußes auf dem Oberschenkel der Gegenseite.



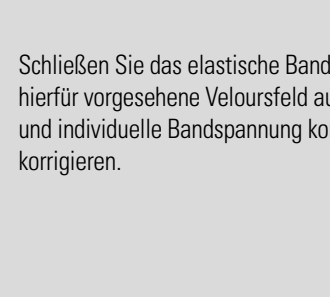
4

Das elastische Band um das Sprunggelenk und über den Rist auf die Fuß-Außenseite führen.



5

Das Band unter der Fußsohle zum Fuß-Innenrand führen. Ggf. kann zur Unterstützung der Zügel in dieser Phase das Fersenbein mit der anderen Hand zur Körpermitte hingezogen werden.



Schließen Sie das elastische Band, indem Sie die Klett-Spitze auf das hierfür vorgesehene Veloursfeld auflegen. Abschließend die Passform und individuelle Bandspannung kontrollieren und wenn notwendig korrigieren.



Das Bandagen-Plus für Ihre Einlagen.



DIE BORT HELIX S SPIRALDYNAMIK® *USG*-BANDAGE IN KOMBINATION MIT ORTHOPÄDISCHEN EINLAGEN

- Ideale Ergänzung zu orthopädischen Einlagen bei Knick-, Senk-, Spreizfüßen und Hallux Valgus
- Dynamische Aufrichtung des Fußgewölbes mittels der Bandagenzügelung
- Kann in Kombination mit Einlagen im Schuh getragen werden
- Unterstützung, wenn keine Schuhe getragen werden können, z.B. im häuslichen Umfeld beim Tragen von Strümpfen oder barfuß

BORT GmbH
Postfach 1330 | D-71367 Weinstadt
Am Schweizerbach 1 | D-71384 Weinstadt
Telefon (07151) 99200-0
Telefax (07151) 99200-50
www.bort.com | medical@bort.com



Aktive Unterstützung für richtiges Gehen.

Spiraldynamik® Übungen für ein aktives Training mit der BORT Helix S Spiraldynamik® *USG*-Bandage



Med

Spiraldynamik
intelligent movement