



FIT UND XUND #3.20

LAUF- UND GANGANALYSE

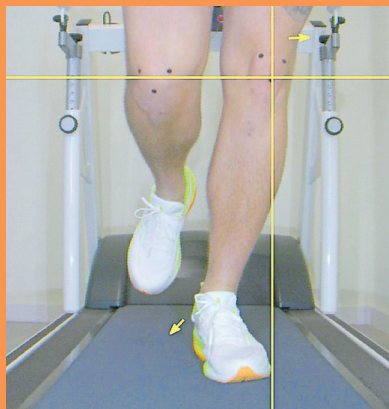
10000 Schritte sollte man täglich gehen, so die gängige Empfehlung für eine gute Gesundheit... Was aber, wenn Sie bei diesen Schritten oder beim Joggen Schmerzen in den Füßen, Knien oder im Beckenbereich haben? Dann lohnt es sich, eine Lauf- und Ganganalyse zu machen, um mögliche Ursachen zu finden und diese anschließend spezifisch behandeln zu können.

Mittels einer Highspeed-Kamera werden auf dem Laufband erste Aufnahmen barfuss gemacht, damit man die Bewegung in den Fussgelenken möglichst genau beurteilen kann. Je nach Problematik werden die weiteren Aufnahmen entweder mit den Alltagsschuhen oder bei Beschwerden im Sport mit den aktuellen Sportschuhen gemacht.

Nach den Aufnahmen werden die Ergebnisse mit dem Kunden analysiert. Es wird erklärt, wo der Zusammen-



Linkes Bild: Beurteilung der Stabilität von Sportschuhen.
Rechtes Bild: Stellung des Knies von vorne beim Joggen.



Vergleich des Gangbildes mit verschiedenen Schuhen bei der gleichen Patientin.



hang zwischen dem individuellen Gangbild und der jeweiligen Problematik sein könnte.

Je nach Resultat wird das weitere Prozedere definiert. Möglichkeiten sind zum Beispiel:



Beurteilung der Druckbelastung der Füße im Stand auf dem Spiegeltisch.

• eine individuelle, auf den Patienten angepasste Einlagenversorgung durch das Orthoteam

- eine standardisierte Einlage im aktuellen Schuh
- Instruktion eines individuellen Heimprogramms – je nach Problematik mit Dehnungsübungen, Fussstabilisationsübungen und/oder Beinachsentraining
- Schuhberatung für den Alltag und/oder den Sport

Oft ist eine Kombination dieser Massnahmen sinnvoll und führt am schnellsten zu Schmerzfreiheit. Der Kunde erhält seine Videodaten und darf diese sehr gerne an die behandelnden Ärzte und Therapeuten weitergeben, damit auch diese von den Aufnahmen profitieren können.

Martina Ott

Physiotherapie
Wyland
Marthalen

