

Spiraldynamik: Weg zur intelligenten Bewegung

Durch kluge, harmonische Bewegungen die Beschwerden reduzieren. Das ist das Ziel der Spiraldynamik. Dieses moderne Bewegungskonzept definiert den menschlichen Bewegungsapparat durch Pole, Aufrichtung, Gewölbe- und Spiralprinzipien. (rb)

Das dreidimensionale Bewegungskonzept der Spiraldynamik beruht auf den Naturbeobachtungen des Schweizer Arztes Christian Larsen und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte. «Dabei stellten sie fest, dass in der Natur überall die beiden Grundformen Spirale und Kugel vorherrschen. Die Spirale zieht sich wie ein roter Faden durch den menschlichen Körper», erklärt Céline Meier-Jotterand. Die Physiotherapeutin und Spiraldynamik-Dozentin präsentiert das menschliche Bewegungssystem in sieben Koordinationseinheiten: Rumpf (vom Kopf bis zum Becken), Schulter, Arm, Hand sowie Hüfte, Bein und Fuss.

Wie die Therapeutin aus Schmerikon weiter ausführt, folgen alle diese Koordinationseinheiten den gleichen Prinzipien der Polarität, der Aufrichtung und des Gewölbe- oder Spiralprinzips. Die Orientierung der Pole bestimmt die Ausrichtung der dazwischen liegenden Körperstrukturen. Wenn die Pole im Gleichgewicht sind, resultiert eine Aufrichtung. Wenn die Pole gegensinnig drehen, entsteht ein

Gewölbe. Wenn sie eine dreidimensionale Bewegung ausführen, entsteht eine Spiralform.

Vom Kopf bis zum Becken

Ein klassisches Beispiel für das Prinzip der Aufrichtung ist die Sitzposition des Menschen. «In einer aufrechten Haltung ist das Becken im Gleichgewicht auf die Sitzknochen zentriert. Es ist weder nach vorn noch nach hinten gekippt», erklärt Meier-Jotterand. «Man kann es mit einer Schüssel voller Wasser vergleichen: Ist die Schüssel im Gleichgewicht, bleibt das Wasser drin und kippt nicht aus.» Der Kopf ist als gegenüberliegender Pol über dem Beckenpol zentriert, dazwischen richtet sich die Wirbelsäule mit eleganter Dehnspannung auf. «Wenn ich jetzt leichten Druck auf den Kopf meines Patienten ausübe, spürt er eine gleichmässige Belastung im Rücken. Mit etwas Gegendruck nach oben kann er die Wirbelsäule zusätzlich stabilisieren.

Anders verhält es sich bei einer eingeknickten Haltung. Das Becken ist nach hinten gekippt, «das Wasser würde nach hinten ausgeschüttet». Die Wirbelsäule verliert dabei ihre Aufrichtung, Rundrücken und der unselige Knick im Genick entstehen. Wird dem Patienten nun auf den Kopf gedrückt, so nimmt er vor allem eine Verstauchung in der unteren Halswirbelsäule wahr. «Durch eine solche Haltung ist der Rücken fehlbelastet, Nacken- und Kopfschmerzen und ein verspannter Schultergürtel verursachen Schmerzen und Abnutzung.»

Gewölbe und Spirale im Fuss

Nebst der Hand ist der Fuss ein Paradebeispiel. Seine Form enthält je ein Längs- und ein Quergewölbe. Bei einem



Céline Meier-Jotterand erklärt anhand eines Schaumstoff-Quaders das Prinzip der Spiraldynamik.

koordinierten Fuss steht die Ferse im Lot, die Grosszehe ist gut mit dem Boden verankert und der Vorfuss weist ein harmonisches Gewölbe auf. Zwischen senkrechtem Rückfuss und waagrechtem Vorfuss entsteht die stabilisierende spiralförmige Verschraubung. Bei einem Knick- oder Senkfuss fehlt diese spiralförmige Verschraubung. Ein Betroffener kann diese Fehllage des Fusses mit dem Spiralprinzip korrigieren: Dazu Céline Meier-Jotterand: «Er muss die beiden Pole, die Ferse und den Vorfuss, gegenseitig drehen: Die Ferse nach aussen und den Vorfuss nach innen.»

Auch dem Problem von funktionellen X- oder O-Beinen kann man durch Spiraldynamik entgegenwirken, indem der Betroffene lernt, die Oberschenkel und die Unterschenkel in jeweils entgegengesetzter Richtung zu drehen, damit die Kniescheibe gerade nach vorn gerichtet wird. Bei beiden Fehlstellungen fehlt die gegenseitige Verschraubung, bei X-Beinen dreht sich alles nach innen und bei O-Beinen alles nach aussen.

Mit spiralförmiger Bewegung in den Apfel beissen

Das Phänomen der spiralförmigen Bewegung zeigt sich in ganz alltäglichen Aktivitäten wie zum Beispiel dem Essen eines Apfels. Um diesen mit der Hand in den Mund zu führen, stabilisiert sich der Oberarm mit einer Innendrehung und der Unterarm dreht tendenziell nach aussen. Die Rotationsrichtungen sind entscheidend, um den Arm möglichst beweglich und flexibel zu halten.

Richtiges Treppensteigen mit spiralförmiger Drehung

Viele Menschen, so Céline Meier-Jotterand, gehen unkoordiniert, lassen das Becken einknicken und versteifen den Oberkörper. Beim korrekten Gehen oder Treppensteigen drehen das Be-



Andreas Sonderegger: «Stärkeres Körperbewusstsein»

Wo liegen Ihre hauptsächlichen Beschwerden auf Grund des Bechterews?

In unterschiedlicher Schwere sind die gesamte Wirbelsäule und alle anderen Rumpfgelenke betroffen.

Wann hatten Sie in der Therapiegruppe die Spiraldynamik als Methode?

Der Kurs dauerte von April bis Juli 2007. Unsere Gruppe hatte das Privileg, verschiedene Therapieformen kennenzulernen. Einerseits sind wir ein wenig «Versuchskaninchen», andererseits konnten wir verschiedene Ansätze vergleichen und bezüglich ihrer Eignung für Bechterew-Betroffene diskutieren.

Was hat Sie an der Spiraldynamik besonders fasziniert?

Ich beobachte eine Verschiebung der Akzente in der Therapie. Die «klassische» Gymnastik erzielt Mobilisation vor allem durch Dehnung und Stär-

kung der Muskulatur. Die Spiraldynamik setzt – zusammen mit anderen Formen – direkter bei den Gelenken an, bei den Bewegungsabläufen bzw. mit Gelenk-Mobilisation auch im Mikrobereich. Die Ergebnisse sind vielversprechend: Die Hoffnung keimt auf, dass von den künftigen Generationen Bechterew-Betroffener viele ihre Beweglichkeit dank consequentem Training erhalten könnten.

Eine Hauptschwierigkeit auf dem Weg zu diesem Ziel sehe ich darin, junge Betroffene möglichst vor einer Einschränkung ihrer Beweglichkeit, von der Notwendigkeit einer langfristigen Bewegungstherapie zu überzeugen. Hier sind alle gefordert, Ärzte, Therapeuten und Betroffene.

War es schwierig, den Anleitungen bei der Spiraldynamik zu folgen?

Der Kurs war sehr anschaulich. Die Therapeutin Milena Daniel nahm meist einen Gummiskelett-Körperteil

in Naturgrösse mit und zeigte uns daran die Bewegungsabläufe im Kontext der Gelenke. So haben wir auch einiges über Anatomie dazugelernt.

Haben Sie auf Grund der Spiraldynamik ein verändertes Körperbewusstsein entwickelt? Haben Ihre Schmerzen abgenommen?

Die Spiraldynamik lässt sich besonders gut auf das Bewegungsverhalten im Alltag übertragen. Ein stärkeres Körperbewusstsein ist die natürliche Folge. Die Entzündungen haben kaum abgenommen, aber ich fühle mich den Schmerzen weniger ausgeliefert, weil ich ihnen durch Bewegung besser begegnen kann.

Andreas Sonderegger ist Kontaktperson der Therapiegruppe für jüngere Mitglieder in Zürich

cken und der Oberkörper gegenseitig ums Lot, was bei jedem Schritt die Wirbelsäule und die Rippen spiralförmig verschraubt und so beweglich und geschmeidig hält.



Spiralförmige Drehung des Oberkörpers beim Treppensteigen.

Vom Ist-Zustand zur optimalen Bewegungskoordination

Dass die spiralförmige Bewegung gelenkschonend und kräftigend ist, zeigt Meier-Jotterand anhand eines Waschlappens. Hält man diesen lediglich an beiden Enden (Polen) fest,

hängt der Lappen lose dazwischen. Wringt man ihn spiralförmig zusammen, wird er in sich stabil und doch beweglich. Auf den menschlichen Körper übertragen bedeutet das: Funktioniert die natürliche spiralförmige Verschraubung, ist der Körper stabil. Ist er es nicht, wird er instabil und anfällig für Verletzungen und Abnutzung.

Die wichtigste Voraussetzung, intelligente, harmonische Bewegungen nach Spiraldynamik zu lernen, ist die Bereitschaft, die «falschen» Bewegungsabläufe erkennen und verändern zu wollen. Man nimmt also den Ist-Zustand wahr und lernt den Soll-Zustand, nämlich eine optimale Bewegungskoordination zu erreichen. Gerade bei Bechterew-Betroffenen mit eingeschränkter Beweglichkeit kann es vorkommen, dass der Soll-Zustand nicht ganz erreicht wird. Dies ist laut Céline Meier-Jotterand aber nicht das Wichtigste: «Entscheidend ist, das Prinzip der Spiraldynamik zu verstehen und sich auf den Weg einer bewussten Bewegungskoordination zubegeben. Denn das erlernte Prinzip lässt

sich in unzähligen Alltagsbewegungen anwenden. So wird die Bewegungsqualität verbessert und der Körper entlastet.»

Mehr Informationen unter: www.spiraldynamik.com

NUTZEN FÜR BECHTEREW-BETROFFENE

Wie wirkt sich die Spiraldynamik für Bechterew-Patienten aus? Claudia Muggli, beratende Physiotherapeutin der SVMB und selbst Betroffene, überprüft die Spiraldynamik auf die wichtigsten Faktoren der Bechterew-Therapie.

- Kraft 😊😊
- Ausdauer 😊
- Beweglichkeit 😊😊😊
- Koordination/Gleichgewicht 😊😊
- Ergonomie im Alltag 😊😊😊
- Entspannung 😊



Links Falsch: Beim «krummen Sitzen» sind die beiden Pole Kopf und Becken nicht zentriert.

Rechts Richtig: Aufrechtes Sitzen ist entlastend. Die beiden Pole sind zentriert.