

# Gebrauchsanweisung für den Körper

Das Konzept der Spiraldynamik setzt beim Verhalten der Menschen an, indem es Bewegungsabläufe optimiert. Damit kann es nicht nur gesundheitlichen Problemen vorbeugen, sondern auch chronische Schmerzen lindern – und die Absenzenquote senken.

Von Bea Miescher

Spiraldynamik etablierte sich in den vergangenen Jahren primär in Medizin und Therapie. Allein am Med Center in Zürich wurden im vergangenen Jahr gegen 200 geplante Operationen verhindert – durch Optimierung von Haltung und Bewegung konnten die Beschwerden «wegtrainiert» werden. «Trainieren statt operieren» lautet das Motto.

Spiraldynamik, eine Gebrauchsanweisung für den Körper (siehe Kasten), setzt sich nun auch in anderen Disziplinen durch: in Sport, Yoga, Tanz, auch in Schulzimmern und Büros. Das Bewegungskonzept unterstützt den Menschen, wo es um Haltung und Bewegung geht – und um Bewegungslosigkeit.

## AUTORIN

Bea Miescher ist Kommunikations-Verantwortliche im international tätigen Unternehmen Spiraldynamik. Sie ist Physiopädagogin und Buchautorin sowie Co-Gründerin der Fuss-Schule für Kinder. Sie lebt und arbeitet in Zürich.

Spiraldynamik Med Center gibt es in Zürich, Basel und Bern mit über 50 Physiotherapeutinnen, Sportwissenschaftlern, Bewegungspädagoginnen und Ärzten. Telefon: 0878 886 888 [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

## Die Tücken des Dauersitzens

Die immer gleichen Bewegungsabläufe und Fehlbelastungen im Arbeitsalltag haben gesundheitliche Konsequenzen. Das Problem im Büro: Durch monotonen Sitzen – vor dem Computer, in Meetings oder im Auto – verlernt der Mensch, sich intelligent zu bewegen. Verspannungen und Schmerzen beeinträchtigen die Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit. Eine Chronifizierung der Beschwerden führt mittelfristig zu wiederholten Arbeitsausfällen.

## SPIRALDYNAMIK

Warum beugt das Kniegelenk den menschlichen Unterschenkel nach hinten (anders als beim Flamingo), der Ellbogen den Unterarm nach vorn? Mit solch eigenartigen Fragen brachte der Medizinstudent Christian Larsen seine Professoren vor 25 Jahren ins Schleudern. Auf der Suche nach Antworten entwickelten er und sein Team die Spiraldynamik, eine Gebrauchsanweisung für den menschlichen Körper. Der Begriff Spiraldynamik stützt sich auf das natürliche Prinzip der Spirale: Ob Wasserstrudel, Hoch- und Tiefdruckgebiete, ganze Galaxien, Hirschgeweihe, Haarstrukturen, Nabelschnur – die Spirale zieht sich wie ein roter Faden durch Natur und Evolution. Auch im menschlichen Körper wimmelt es von Spiralstrukturen. Muskelketten, Knochenstruktur oder Kreuzbänder: Wenn es flexibel und stabil sein muss, bedient sich die Natur der Spirale.

Wer diese Dynamik kennt und berücksichtigt, kann vorzeitige Abnutzung auf ein Minimum reduzieren. So kann die Spiraldynamik bleibenden Haltungsschäden nicht nur vorbeugen, sondern diese auch langfristig korrigieren. Besonders erfolgreich ist die Spiraldynamik in der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen, Bandscheiben- und Gelenkproblemen sowie schmerzhaften Verspannungen und Hand-Arm-Ellenbogen-Problemen.

Wenn Arbeitnehmende falsche Bewegungsmuster erkennen und korrigieren, können selbst chronifizierte Beschwerden zum Verschwinden gebracht oder zumindest gelindert werden. Spiraldynamik hilft dabei. Sie deckt falsche Bewegungsgewohnheiten auf und zeigt, wie diese in intelligente Bewegung programmiert werden können.

## Der 24-Stunden-Effekt

Deshalb entdecken nun auch Gesundheitsförderer in Unternehmen das leicht lernbare Konzept. Das Pro-

gramm «Spiraldynamik Work» stimmt den Körper auf seine individuellen Voraussetzungen und auf den Arbeitsplatz ab. Das ist ein neuer Ansatz: Gefordert sind nicht primär ergonomische Möbel, sondern ein «ergodynamischer» Körper. Wer diesen Ansatz einmal verstanden hat, kann es immer – ob am Arbeitsplatz oder im Privatleben.

Der bestechende Vorteil: Der ergonomische Bürostuhl wird um 17 Uhr verlassen. Der ergodynamische Körper geht mit nach Hause, ins Training, in den Alltag. Dieser 24-Stunden-Effekt

## SPIRALDYNAMISCHE KÖRPERHALTUNGEN

### Sitzriesen



**Idee:** Das Bild ist Ihnen sicher von Kollegen vertraut: Der Kopf befindet sich weit vor dem Brustkorb, als wolle er in den Bildschirm eintauchen.

**Start:** Sie setzen sich mit aufgerichteter Wirbelsäule auf einen Stuhl. Der Blick bleibt geradeaus gerichtet.

**Aktion:** Aus dieser Position richten Sie den Kopf entlang der Schwerkraftlinie nach oben, als würden Sie am Haaransatz des Hinterkopfes gezogen, die Nasenspitze senkt sich leicht, der Nacken wird lang. Das Steissbein sinkt nach unten und löst das Hohlkreuz auf. Der Blick bleibt horizontal, die Schultern entspannt. Verwenden Sie möglichst wenig Kraft. «Autoelongation der Wirbelsäule» nennt sich das kleine feine Kunststück.

**Notiz:** Vermeiden Sie die Aktivität der vorderen oberflächlichen Halsmuskeln, das gibt ein unvorteilhaftes Doppelkinn. Sie sollten während der Übung ohne Pressdruck sprechen können.

### Am Telefon



**Idee:** Beim Telefonieren wird das Zusammenspiel zwischen Kopf, Hals und Schulter besonders sichtbar. Aufgrund der selbstverständlichen Tätigkeit schleifen sich vielfach ungünstige Bewegungsmuster ein, die Sie jedoch durch bewusstes Üben – also bewusstes Telefonieren – beseitigen können.

**Start:** Bevor Sie das Telefon bedienen, drehen Sie Kopf und oberen Rumpf mit aufgerichteter Wirbelsäule zum Gerät.

**Aktion:** Nehmen Sie den Hörer ohne übermässige Muskelspannung zum Ohr. Stellen Sie sich während des Greifens eine langsam fallende Schulter vor; der Kopf bleibt aufgerichtet.

**Notiz:** Bei häufigem Telefonieren bietet sich ein Seitenwechsel an. Sie können den komplexen Bewegungsablauf Aufrichtung – Drehung – Heben beidseitig einüben und somit Rumpf und Arme abwechselnd bewegen.

### Mauskontakt



**Idee:** Die Bedienung der Computermaus soll ohne übermässige Aktivität der Schulter durchgeführt werden. Die Schulter wird weder nach vorn oben gehoben, noch weicht die Hand zur Seite ab. So lösen Sie das Fehlermuster auf und vermeiden Schmerzen in Arm, Nacken und Schulter.

**Start:** Umgreifen Sie die Maus bogenförmig. Der Mittelfinger ist in Verlängerung des Unterarms ausgerichtet. Die Schulter hängt bei aufgerichteter Wirbelsäule entspannt.

**Aktion:** Während die Hand das Gerät leicht bewegt, senkt sich Ihre Schulter nach hinten unten. Daumen und Kleinfinger führen locker das Gerät. Mit Zeige- beziehungsweise Mittelfinger betätigen Sie die Tasten.

**Notiz:** Helfen Sie der Schulter zu Beginn mit der freien Hand bei der senkenden Bewegung: Sobald Sie die Maus bewegen, geben Sie mit den Fingerkuppen der anderen Hand einen Impuls nach hinten unten.

Fotos: PD

wird zur wertvollen Prävention – besonders auch in der zweiten Lebenshälfte.

**Eine Investition, die sich auszahlt**

Zwei neue Studien des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) zeigen auf, dass jeder vierte Arbeitnehmer an Nacken- oder Rückenschmerzen leidet. Das kommt die Wirtschaft teuer zu stehen: Verminderte Produktivität und häufige Absenzen kosten Firmen pro

Jahr über vier Milliarden Franken. Dies ist immerhin ein Zehntel der Kosten, welche die Absenzenquote am Arbeitsplatz gemäss Bundesamt für Statistik (BFS) verursacht. Beschwerden am Bewegungssystem bilden auch gemäss

BFS eine der Hauptursachen fürs Fernbleiben von der Arbeit. Vor diesem Hintergrund ist eine Steigerung der gesundheitlichen Selbstkompetenz durch Spiraldynamik eine Investition, die sich auszahlt. **••**

**TYPISCHE HALTUNGSPROBLEME: TIPPS FÜR DEN ALLTAG**

*Das klügste Möbel taugt nichts, wenn der Mensch lümmelt: Auf dem ergonomischsten Stuhl lässt es sich krumm sitzen, das Stehpult verliert die Vorteile, wenn mit Knickfüssen, X-Beinen und falsch belasteten Hüften bucklig dran gestanden wird. Es schleckt keine Geiss weg: Der Mensch ist eigenverantwortlich. Um diese Eigenverantwortung nutzen zu können, braucht er Know-how und Know-why:*

**BUCH**

Körperhaltungen analysieren und verbessern. Von Christian Larsen, Claudia Larsen, Oliver Hartelt. Verlag Trias 2008. 144 Seiten.

Die 10-er-Serie Buch & DVD von Kopf bis Fuss zu den Themen: Kreuz, Schultern, Nacken, Hände, Brustkorb, Becken, Hüften, Knie, Füsse oder Kiefer. Von Christian Larsen, Bea Miescher. Verlag Trias. Einzeln im Buchhandel erhältlich.

**Frage: Was kann ich gegen verspannte Schultern tun?**

*Antwort: Schultern perfekt positionieren, leicht nach hinten, in die Breite entspannt und abgesenkt – wie das frisch aufgebügelte Hemd am Kleiderbügel. So wird der gesamte Schultergürtel entlastet und die Gelenke gewähren Freiheit für maximalen Handlungsspielraum.*

**Frage: Was kann ich tun, wenn sich meine Hände beim Gebrauch der Computermaus verkrampfen?**

*Antwort: Üben Sie den Senso-Griff: Achten Sie darauf, dass der Mittelfinger in präziser Verlängerung des Unterarmes ist (siehe Seite 19). Die Kraft kommt nicht aus den Fingern, stattdessen übernehmen die langen Muskeln des Unterarms die Kraftdosierung.*

**LESERANGEBOT**

*Intensivseminar «Spiraldynamik Work» für HR-Verantwortliche, Gesundheitsförderungs-Beauftragte und Kaderleute. Mit individueller Beratung, Videoanalyse und Anwendungsbeispielen im Unternehmen.*

**Datum:** Donnerstag, 20. Mai 2010, 16 bis 19 Uhr

**Ort:** Spiraldynamik Hauptsitz, Südstrasse 113, 8008 Zürich

**Leitung:** Jasmin Zettel und Team

**Medizinische Supervision:** Dr. med. Karin Gaida Pavel, Spiraldynamik Med Center Zürich

**Preis:** 245 Franken, für «fit im job»-Leser 190 Franken.

**Anmeldung:** Bis 12. Mai, Telefon 0878 886 888 (Anja Meierhofer)

**Infos:** [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Nächste Veranstaltung: Donnerstag, 26. August 2010

**SPIRALDYNAMIK WORK**

*«Spiraldynamik Work» ist das neue Angebot für Unternehmen, die auf der Suche nach nachhaltigen Schulungen sind und die Eigenverantwortung ihrer Mitarbeitenden stärken wollen. Das Konzept dahinter ist die Stärkung des Unternehmens von innen heraus. Spiraldynamik Work bietet individuell angepasste Fortbildungen – vom Vortrag über Workshops bis zu ganzen Ausbildungen für HR- und Gesundheitsförderungs-Verantwortliche. Das ermöglicht, dass Unternehmen nicht von externen Anbietern abhängig sind, sondern ihre eigenen Gesundheits- und Präventions-Fachleute im Haus haben. Die Angebote:*

- modular aufgebaute Workshops
- Referate
- Coachings an der Arbeit
- Ausbildungen für Gesundheitsförderungs-Verantwortliche.

*Dahinter steht die Idee, das anatomische Grundlagenkonzept menschlicher Bewegungsmotelligenz im Arbeitsalltag verfügbar und nutzbar zu machen. Schritt für Schritt werden die Unternehmensleitung und die Mitarbeitenden dabei unterstützt, die aktuelle Situation zu analysieren, Lösungen zu erarbeiten und in die Arbeitsabläufe zu integrieren. Dieses Angebot richtet sich an Gruppen von 20 bis 400 Personen. Das Know-how vermitteln Ärzte, Physiotherapeuten und Physio-pädagogen.*



Photo: PD