

Posturomed

Allgemeines

Beim Posturomed handelt es sich um ein neuroorthopädisches Therapiegerät zur Korrektur von Fehlhaltungen sowie der Therapie von Instabilitäten des Knie- oder Sprunggelenkes als auch der Wirbelsäule. Dabei ist die Therapie nicht auf einzelne Körperabschnitte limitiert, sondern erfasst durch die Stabilisation im dreidimensionalen Raum den Bewegungsapparat in seiner ganzen Funktionalität.

Bedingt durch die zunehmende Monotonie der Körperhaltung kommt es zu einer Herabsetzung der afferenten sensorischen Informationen aus den Rezeptoren (Propriozeptoren etc.). Nicht selten resultieren daraus Schmerzen, die während unterschiedlicher Tätigkeiten im Sitzen, Stehen und bei Bewegung auftreten.

Das Posturomed ist an Schwingfedern befestigt, die Ausgleichbewegungen in einem bestimmten Frequenzbereich und mit einstellbaren Schwingamplituden ermöglichen. Mittels einer angepassten Übungsauswahl und den damit einhergehenden propriozeptiven, vestibulären und optischen Reizen kann eine optimale Qualität der posturalen Aktionen und Reaktionen erreicht werden.

Folglich dient die geforderte segmentale Koordination der Stabilisation der tragenden Gelenke und insbesondere der Wirbelsäule. Gute koordinative Fähigkeiten und ein stabiles posturales System bilden das Fundament eines schmerzfreien und leistungsfähigen Bewegungsapparates, insbesondere bei ungewohnten und ungewollten Bewegungen (z.B. Ausrutschen, Ausweichbewegungen etc.).

Trainingsziele

- Verbesserung der Sensomotorik und Haltungsstabilität
- Ansteuerung der Tiefenmuskulatur
- Forderung und Förderung des Gleichgewichtes
- Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Präventives Training zu Sturzprophylaxe

Ersatzmöglichkeiten zu Hause

- dicke Sportmatte
- Indo Board
- Kreisel
- Airex Kissen
- instabile Unterlagen

Grundhaltung/Ausgangsposition



- Schultern nach hinten/unten ziehen
- Bauch anspannen
- Knie leicht gebeugt
- hüftbreiter Stand

Kniebeuge



- hüft- bis schulterbreiter Stand
- Bewegung durch eine leichte Hüftbeugung
- (Gesäß nach hinten schieben) starten
- Fersen bleiben am Boden
- Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Zehenstand



- Gewicht langsam auf die Fußspitzen verlagern
- Rücken- und Bauch anspannen
- Endposition kurzzeitig halten

Seiltänzerschritt



- die Füße in einer Linie voreinander platzieren
- Knie leicht gebeugt
- Rücken und Bauch fest anspannen
- Kopf in neutraler Position
- zwischendurch die Seite wechseln
- ggf. Variationen mit Bällen einbauen (Passspiel etc.)

Einbeinstand



- zunächst mit einer Gewichtsverlagerung beginnen
- Langsam das Bein nach oben anheben
- umso höher, desto anspruchsvoller
- Position kurz halten
- zwischendurch das Bein wechseln
- ggf. Variationen einbauen (Ballspiel, Augen zu etc.)
- alternativ seitlich oder frontal auf die Platte steigen und
- versuchen zu stabilisieren

