

LAUFEN IM GLEICHGEWICHT

Jedes Jahr im Frühjahr, wenn die Läufer­schar zahlreicher wird, sind wieder die unterschiedlichsten Laufstile zu beobachten. Der Grund: Jeder Läufer wählt einen Laufstil bei dem er sich wohlfühlt. Schonhaltungen und Abweichungen von der optimalen Lauftechnik können jedoch zu muskulären Dysbalancen führen.

Als muskuläre Dysbalance wird die Verkürzung und Abschwächung von Muskeln (Agonisten) bezeichnet. Im Vergleich zum Gegenspieler (Antagonist) oder zur anderen Körperseite ist die Dehnfähigkeit eingeschränkt oder das Kraftpotential vermindert. Auf Dauer sorgt ein muskuläres Ungleichgewicht für eine Verminderung der Leistungsfähigkeit, für akute Beschwerden am Bewegungsapparat und für chronische Schäden an den Gelenken.

Auslöser sind oft einseitige Tätigkeiten im Alltag. Sportler haben vielfach Probleme mit den Hüftbeugern. Die Verkürzung des M. iliopsoas ist eine der Folgen von häufigem Sitzen im Alltag und führt zu einer verstärkten Hohlkreuzbildung. Unterstützt wird dieser Prozess durch das Schuhwerk des modernen Menschen. Wir verbringen einen Großteil des Tages auf Schuhen. Die Absatzerhöhung moderner Damen- aber auch Herrenschuhen führt zu einer verkürzten Wadenmuskulatur. In Verbindung mit der Verkürzung der Hüftbeuger werden Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich, im



EIN UNGLEICHGEWICHT DER KÖRPERSTATIK FÜHRT ZU VIELFÄLTIGEN BESCHWERDEN



HÄUFIGER AUSLÖSER FÜR HALTUNGSBEDINGTE BESCHWERDEN SIND EINSEITIGE BELASTUNGEN

Hüftgelenk, an der Kniescheibe sowie an der Patella- und der Achillessehne hervorgerufen.

Einseitige Bewegungsabläufe wie beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen verstärken diese Entwicklung. Das Laufbild ist häufig durch eine verkürzte Schrittlänge gekennzeichnet. In Verbindung mit einer unzureichenden Kraftentwicklung in der Beinmuskulatur führt dieser Umstand zu einer Verminderung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

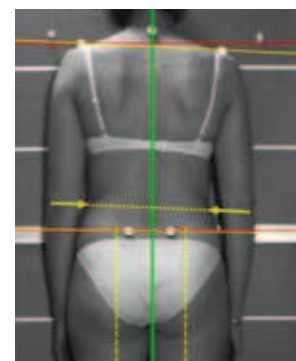
Die Wallenborn Sporthopädie GmbH ist spezialisiert auf die Analyse der Körperstatik und der Bewegungsabläufe des Menschen. Mittels verschiedenster Messtechnologien werden Haltung sowie Gang- und Laufbild auf funktionelle Abweichungen überprüft. Dem Fuß kommt bei der anschließenden Regulation der Körperhaltung eine besondere Bedeutung zu. Genau an dieser Schnittstelle zwischen Mensch und Umwelt setzt die Wallenborn Sporthopädie GmbH in Köln mit ihren vielfältigen Therapiemöglichkeiten an. Individuell gefertigte Einlagen und sensomotorische Sohlen sorgen nicht nur für eine Reduzierung haltungsbedingter Beschwerden, sondern steigern auch die Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag. Oft wird eine Reduzierung der Beschwerden schon durch eine der Problematik angepassten Laufschuhversorgung erreicht.

Auf dem Weg zum schmerzfreien Laufen unterstützen wir Sie zusätzlich mit Therapie- und Trainingsempfehlungen. Durch eine gezielte Korrektur der Lauftechnik, durch funktionelle Dehnübungen und einem mehrwöchigen Krafttraining der betroffenen Muskelgruppen ist es möglich muskuläre Dysbalancen langfristig zu beseitigen.

Auf die kompetente und freundliche Beratung der Wallenborn Sporthopädie GmbH vertrauen auch zahlreiche Leistungs- und Breitensportler aus allen Sportarten. Weitere Informationen zu den Leistungen der Wallenborn Sporthopädie GmbH finden Sie im Internet unter: www.wallenborn.de.



DIE BEWEGUNGSANALYSE ZEIGT ABWEICHUNGEN VON DER OPTIMALEN LAUFTECHNIK



ÜBER DIE HALTUNGSANALYSE WERDEN FEHLSTELLUNGEN LOKALISIERT