

## Muskelfunktions- und Haltungsdagnostik

**Bewegungsmangel** sowie einseitige und unausgewogene Bewegungen führen zu muskulären Ungleichgewichten und **Körperhaltungsfehlern**.

Unkorrigierte Körperhaltungsfehler führen langfristig zu Fehlbelastungen des Skelettsystems.

### Eine Haltungsdagnostik ist notwendig bzw. sinnvoll:

- Bei Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Bei Gelenkbeschwerden
- Bei Kopfschmerzen
- Bei Gefühlsstörungen in Armen bzw. Beinen
- Bei Problemen am Bewegungsapparat bzw. Skelettsystem
- Zur Vorbeugung von Störungen des Bewegungsapparats bzw. Skelettsystems
- Zur Überprüfung der Wirkung von Einlagen und Bandagen

Durch eine gezielte und individuelle **körperliche Untersuchungen des Bewegungsapparates** können **Haltungsfehler** erkannt werden.

### Eine Haltungsdagnostik beinhaltet die Messung und Beurteilung von:

- Orthopädischen Funktionen
  - Haltungsindex
  - Seitliche Haltung (Matthias-Test bzw. Arm-Vorhalte-Test)
  - Beckenschiefständen
  - Skoliosen (krankhafte, seitliche Abweichung der Wirbelsäule)
  - Cobb-Winkel (Maß für die seitliche Krümmung der Wirbelsäule)
  - Körpersymmetrie, sowohl von ventral (vorne) als auch von dorsal (hinten)
  - Schultergürtelgeometrie
  - Achillessehnenwinkel
- Biomechanischen Achsen
  - Vermessung der Beinachse
- Muskelstatus (inkl. Muskelfunktion, Dehnbarkeit)
- Gleichgewicht
- Koordination

Auf der Grundlage der haltungsdiagnostischen Erkenntnisse erfolgt die Erarbeitung von Trainingsplänen und ggf. die Auswahl geeigneter Therapieverfahren.

Die Dokumentation der Messungen ermöglicht die Verlaufs- bzw. Erfolgskontrolle von Therapien bzw. Trainingsplänen.

### Ihr Nutzen

Die Haltungsdagnostik ermöglicht die **Beurteilung** von **Körperhaltungsfehlern**, um diese **gezielt vermeiden** oder vorhandene **Beschwerden erfolgreich therapieren** zu können.