



3D-HALTUNGSANALYSE

Oft liegen die Ursachen von Rückenschmerzen, Verspannungen und Fussbeschwerden in muskulär bedingten Veränderungen der Körperstatik, die über Jahre zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Mit der innovativen 3D-Haltungsanalyse erfassen wir die Ursachen der Beschwerden und erkennen muskuläre Dysbalancen. Unsere Bewegungs- und Sportwissenschaftlern analysieren die Ergebnisse und treffen entsprechende individuelle Massnahmen. Eine gute Körperhaltung ist Basis für einen beschwerdefreien Bewegungsapparat. Wir helfen Ihnen, wieder ins Lot zu kommen.

DAUER

60 Minuten

PREIS

CHF 250.00

Wir empfehlen, eine allfällige Kostenbeteiligung mit Ihrer Krankenkasse zu prüfen.

STANDORT

Giesshübelstrasse 15
8045 Zürich

TERMIN

Gerne stehen wir Ihnen für eine Terminvereinbarung und Fragen zur Verfügung.

Eingangsgespräch

Für eine umfassende Analyse besprechen wir Ihre Beschwerden, Alltagsgewohnheiten und sportlichen Aktivitäten. Wir eruieren Ihren Fusstyp sowie mögliche Achsenfehlstellungen und untersuchen die Muskulatur durch abtasten.

3D-Haltungsanalyse

Mit dem 3D-Rückenscan vermessen und analysieren wir die ganze Körperstatik. Die Analyse liefert Informationen zu Becken- und Schulterschiefstand, Beinlängendifferenzen, zur allgemeinen Körperhaltung sowie zum Wirbelsäulenverlauf. So erkennen wir muskuläre Dysbalancen, die als Ursache von vielen Beschwerden gelten.

Massnahmen, Sensomotorische Einlagen

In den Füssen liegt der Ursprungspunkt für alle Regelmechanismen, welche für die aufrechte Haltung notwendig sind. Mittels sensomotorischen Einlagen werden durch Prozeptoren (Reizpunkte) gezielte körpereigene Reflexe ausgelöst, die ausgehend vom aktivierten Muskel eine ganze Muskelkette stimulieren und trainieren. So können muskuläre Dysbalancen und funktionelle Fehlhaltungen korrigiert werden und der Körper lernt, sich in eine gesunde Haltung auszurichten.

Individuelles Übungs- und Trainingspaket

Zu den sensomotorischen Einlagen ist ein gezieltes Muskelaufbautraining nötig. Dazu erstellen wir ein persönliches Übungs- und Trainingspaket und besprechen mit Ihnen die individuellen Massnahmen, nach Wunsch auch zusammen mit Ihrem Therapeuten.

Kontrollanalyse

Nach ca. acht Wochen erfassen wir die Auswirkungen auf Ihre Haltung erneut mit einem 3D-Rückenscan und vergleichen diese mit den Ausgangswerten. So gewährleisten wir eine genaue Kontrolle der Therapiemassnahmen und deren Ergebnisse.

Kombination

Die 3D-Haltungsanalyse ist auch in Kombination mit einer Lauf- und Ganganalyse möglich. Beide Analysen zusammen entsprechen der vollumfänglichen «Lauf- und Ganganalyse Expert».