



SPORTAKADEMIE

MIO-Sportakademie OHG • Auf der Langaar 8 • 35684 Dillenburg-Frohnhausen

Sehr geehrte Frau ,

im folgenden Verlauf finden Sie den Bericht zu Ihrer Bewegungsanalyse und Sportberatung am....
in unserer Niederlassung Dillenburg- Frohnhausen.

Anamnese:

Vorstellung nach Muskelfaserriss m. biceps femoris links vor ca. 4 Wochen. Patientin berichtet von anhaltenden muskulären Problemen, bes. m. tibiales ant. / post. ?!. Seit Eintritt in den Leistungssport 2014 mit Problemen im LWS-Bereich, ISG-Blockaden. 2012: Bruch in der linken Kniescheibe / Wachstumsfuge.

- Sportprofil: Leichtathletin, Weitsprung, Sprungbein: links, Verein:
- Trainingspensum: 1-2x / Woche Sprinttraining, 3-4x / Woche Sprungtraining, 1-2x / Woche Krafttraining, inkl. Fußstabilisation
- Aktuelles Schuhwerk:

Anthropometrische Daten:

Alter [Jahren]	Gewicht [kg]	Größe [cm]	Körperfettanteil [%]
-	-	-	-

Statische Untersuchung:

Fuß	Beinachse	Oberkörperhaltung
Spreizfuß	O-Beine	Keine Auffälligkeiten

Muskelfunktionstests: (bei Kreuz: positiver Befund)

HWS Flexion	<input type="checkbox"/>	HWS Extension	<input type="checkbox"/>	HWS Rot li	<input type="checkbox"/>	HWS Rot re	<input type="checkbox"/>
Impingment li	<input checked="" type="checkbox"/>	Impingment re	<input type="checkbox"/>	Schulter li	<input type="checkbox"/>	Schulter re	<input type="checkbox"/>
Knee-to-wall li	<input checked="" type="checkbox"/>	Knee-to-wall re	<input checked="" type="checkbox"/>	Hüfte li	<input checked="" type="checkbox"/>	Hüfte re	<input checked="" type="checkbox"/>
Stand and Reach	<input type="checkbox"/>	Sit and Reach	<input type="checkbox"/>	Beinheben li	<input type="checkbox"/>	Beinheben re	<input type="checkbox"/>

Es liegt der Verdacht eines Impingement-Syndroms in der linken Schulter vor. Die Beweglichkeit (Dorsalextension) ist in beiden Sprunggelenken eingeschränkt. Die Beweglichkeit der Hüftbeuger ist leicht eingeschränkt

Bewegungsanalyse:

Analysesoftware Templo 2016.1.404., Analyseschema: Lauf, Var. III (g. Körper) / ventral, Laufband: Woodway PPS 55sport, Geschwindigkeit: 12km/h , Steigung 0°.



SPORTAKADEMIE

Lauftechnik Barfuß



Unterschenkelwinkel zu vertikal bei Fußaufsatz [°]
Der Fußaufsatz erfolgt über den Mittelfuß.



Kniebeugewinkel (mittlere Stützphase) [°]
Die Hüft- und Kniegelenksbeugung ist in der Stützphase zu hoch. Achten Sie auf ein Training der Gesäßmuskulatur. Die Haltung Ihres Oberkörpers ist optimal leicht vorgeneigt.



Hüftwinkel (Hüftstreckung) bei Abdruck [°]
Die Hüftstreckung scheint leicht eingeschränkt zu sein. Keine vollständige Kniestreckung. Verkipfung des Beckens nach anterior.



Unterschenkelwinkel zu horizontal in der Schwungphase [°]
Die Unterschenkel sind in der Schwungphase gerade. Es fällt auf, dass das linke Bein deutlich weniger anferst als rechts.





SPORTAKADEMIE

Lauftechnik Schuhe



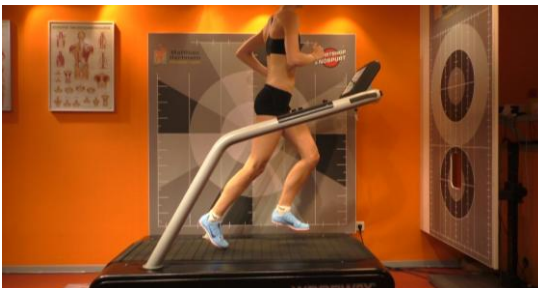
Unterschenkelwinkel zu vertikal bei Fußaufsatz [°]

Der Fußaufsatz erfolgt über den Mittelfuß.



Kniebeugewinkel (mittlere Stützphase) [°]

Die Hüft- und Kniegelenksbeugung ist in der Stützphase zu hoch. Achten Sie auf ein Training der Gesäßmuskulatur. Die Haltung Ihres Oberkörpers ist optimal leicht vorgeneigt.



Hüftwinkel (Hüftstreckung) bei Abdruck [°]

Die Hüftstreckung scheint leicht eingeschränkt zu sein. Keine vollständige Kniestreckung.



Unterschenkelwinkel zu horizontal in der Schwungphase [°]

Die Unterschenkel sind in der Schwungphase gerade. Es fällt auf, dass das linke Bein deutlich weniger anferst als rechts.

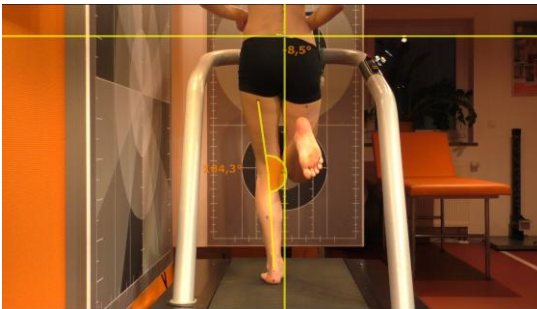




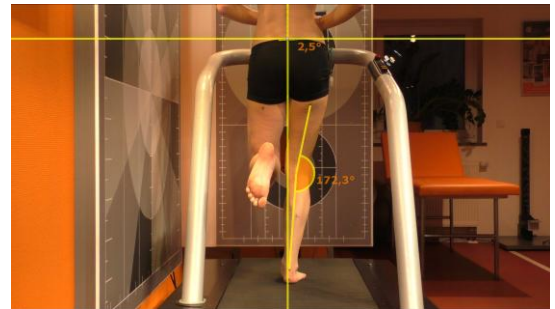
SPORTAKADEMIE

Becken- & Beinachsenstabilität

Links



Rechts



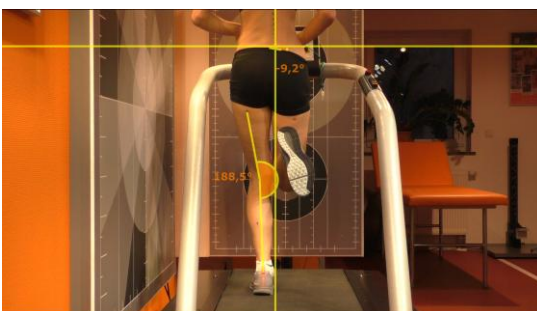
Beinachse in der mittleren Stützphase [°]

In der Laufbewegung haben Sie beidseits eine valgierende Beinachse (X-Bein).

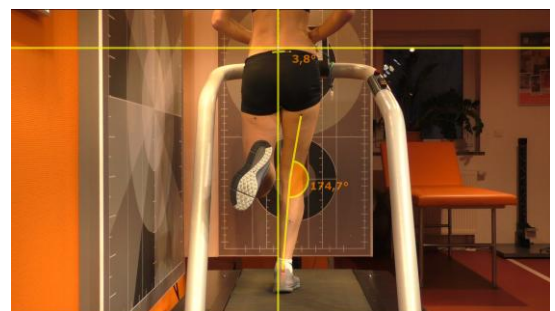
Beckenstellung zu horizontal in der mittleren Stützphase [°]

Ihr Becken kippt auf der linken Seite zu stark ab (Trendelenburg-Zeichen). Ihr rechter Fuß neigt beim Fußaufsatz dazu, die Körpermitte zu überkreuzen (Overcrossing).

Links



Rechts



Beinachse in der mittleren Stützphase [°]

In der Laufbewegung haben Sie beidseits eine valgierende Beinachse (X-Bein).

Beckenstellung zu horizontal [°]

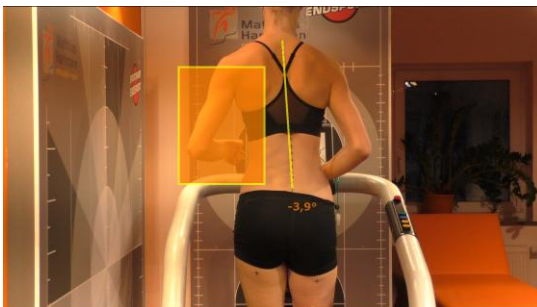
Ihr Becken kippt auf der linken Seite zu stark ab (Trendelenburg-Zeichen). Ihr rechter Fuß neigt beim Fußaufsatz dazu, die Körpermitte zu überkreuzen (Overcrossing).



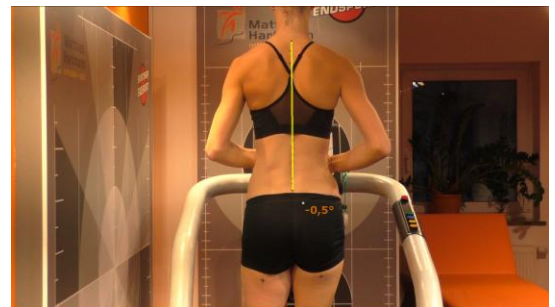
SPORTAKADEMIE

Oberkörperposition

Links



Rechts

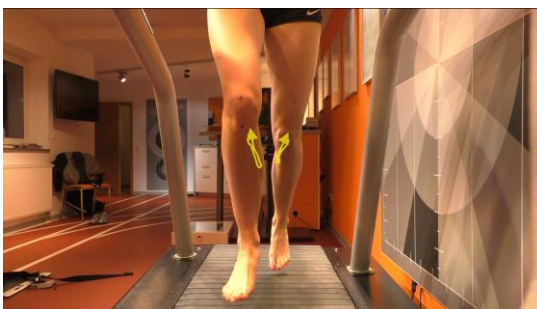


Oberkörperposition (S1-C7 zu vertikal) in der mittleren Stützphase [°]

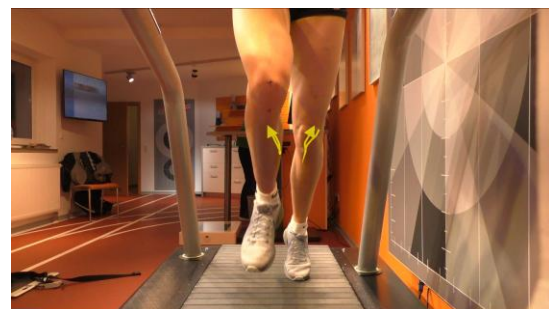
Sie neigen den Oberkörper während der linken Stützphase zu weit nach links (Duchenne-Zeichen). Der linke Arm wird in der Stützphase vom Körper abgespreizt.

Kniebewegungsmuster

Barfuß



Schuhe



Kniebewegungsmuster in der Frontalebene

Das Kniebewegungsmuster in der Frontalebene ist beidseits valgisierend.

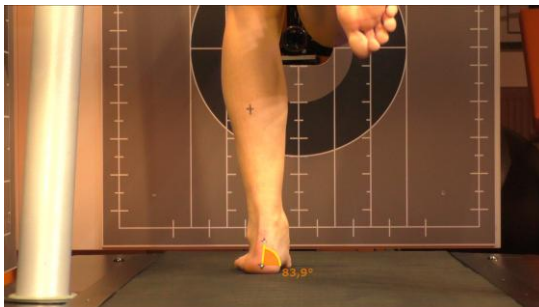




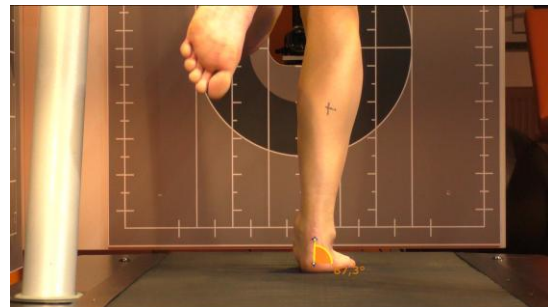
SPORTAKADEMIE

Fersenbodenwinkel

Links



Rechts

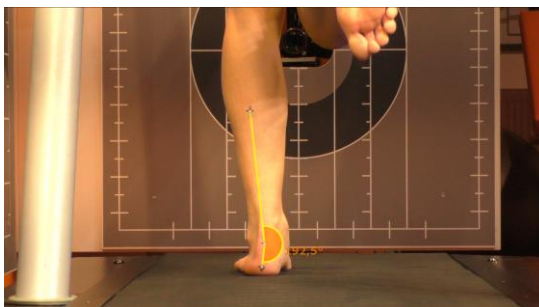


Fersenbodenwinkel in der mittleren Stützphase [°]

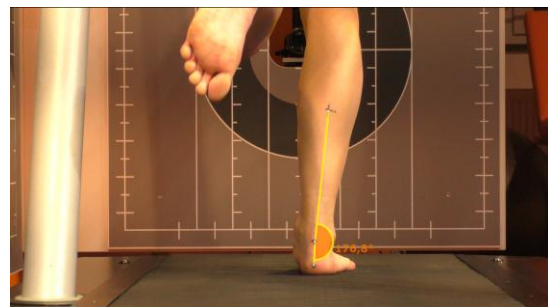
Das rechte Fersenbein steht gerade und das linke Fersenbein proniert.

Achillessehnenwinkel

Links



Rechts



Achillessehnenwinkel in der mittleren Stützphase [°]

Unter Einbezug der Unterschenkelängsachse und der Fußrotationsstellung zeigen Sie beidseits einen normalen Achillessehnenwinkel.





SPORTAKADEMIE

Abdruck

Links



Rechts



Abdruckverhalten

Der Abdruck erfolgt beidseits über die Fußmitte (1.-3- Zehe).

Fersenkappenbodenwinkel

Links



Rechts



Fersenkappenbodenwinkel in der mittleren Stützphase [°]





SPORTAKADEMIE

Therapie und Trainingsempfehlungen

Die Analyse führt zusammenfassend zu folgenden Auffälligkeiten:

- Spreizfuß bds., leichte O-Beinachse
- Eingeschränkte Beweglichkeit in beiden Sprunggelenken (Dorsalextension)
- Verdacht einer funktionellen Beinlängendifferenz
- Erhöhte Pronationsstellung des Fersenbeins (links > rechts) in der mittleren Stützphase
- Valgisierende Beinachse in der Stützphase (links > rechts), mit pos. Trendelenburg-Zeichen link (Beinachsen- + Beckeninstabilität) und kompensatorischer Oberkörperseitneigung bzw. Krümmung der Wirbelsäule
- Instabile Fußstellung im Wettkampfschuh (Tendenz zur Überpronation im unteren Sprunggelenk) in der mittleren Stützphase
- Fehlerhaftes Bewegungsmuster infolge / aufgrund der aktuellen Muskelverletzung deutlich sichtbar

Daraus resultieren folgende (Trainings-) Empfehlungen:

- Verbesserung der Sprunggelenksmobilität (Übungen bereits vermittelt)
- Verbesserung der Beinachsen- und Beckenstabilität durch Aktivierung / Kräftigung der Gesäßmuskulatur, insb. m. glutes medius (Übungen bereits vermittelt)
- Mobilisation der Hüftbeugemuskulatur (Übungen bereits vermittelt)
- Orthopädische Einlagenversorgung zur Korrektur der Fußfehlstellung und Abrollbewegung
- Weitere Überprüfung des Wettkampfschuhes (Nike zoom) zur Sicherstellung einer optimalen Abrollbewegung
- Lauftechniktraining zur Korrektur des Bewegungsmusters

Sehr geehrte Frau...,

ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Training und stehe Ihnen im weiteren Verlauf gerne als Ansprechpartner zur Verfügung. Bei Fragen können Sie sich gerne jederzeit bei mir melden. Bis dahin verbleibe ich

Mit sportlichem Gruß

Philipp Gonschorek

