

DIE EWIGE SUCHE DER BALANCE IM HÜFTGELENK

Das Becken hat sich in der Evolution aufgerichtet. Haben wir es wirklich in das Gleichgewicht geschafft? Was hat es für Einfluss auf die Stellung des Fusses und die Beinachse?

Das Hüftgelenk spielt in der menschlichen Koordination eine wesentliche Rolle. Es dient der Kraftübertragung vom Bein auf dem Stamm. Es ist ein Angelpunkt der Aufrichtung von Vierbeiner auf zwei Extremitäten. Die volle Streckung im Hüftgelenk ist die Voraussetzung für den koordinierten Stand und Gang. Die Stabilität und die Mobilität haben sehr hohen Stellenwert. Hier treffen das Becken - der stabile Pool, auf das Hüftgelenk - der mobile Pool aufeinander. Hier entscheidet sich wie wir unsere Beingelenke aber auch die Wirbelgelenke belasten oder überlasten. Nicht genügende Streckung in der Hüfte bedeutet eine Vielzahl der Überlastung z.B. die Fassetgelenke der Wirbelsäule im Lendenbereich. Diese dienen vor allem der Stabilität und nicht grossen Mobilität. Die Beingelenke sind für die Mobilität zuständig und sollten in eine geraden Beinachse stehen. Fehlt jedoch die Stabilität, erfolgt eine Fehlbelastung der Füsse und der Kniegelenke.

Inhalt

- Anatomie des Hüftgelenkes
 - Funktion und Bewegungsmöglichkeiten
 - Analyse der Bewegung
 - Blickdiagnostik
 - Strategie und Aufbau der Therapie
 - Funktionelle Zusammenhänge
-

Praxisteil: Ein grosser Teil besteht aus den Übungen für die Mobilität und Stabilität, die Balance und die funktionellen Abhängigkeiten der unteren Extremität. Wir lernen mit unseren Augen den Stand und den Gang zu analysieren.

Ziele

- Funktion des Beckens und des Hüftgelenkes zu verstehen.
 - Neue Möglichkeiten für Erfolg in der Therapie.
-