

## AnalyseReports

## BasisCheck + FMS-Messung GesundheitsTraining

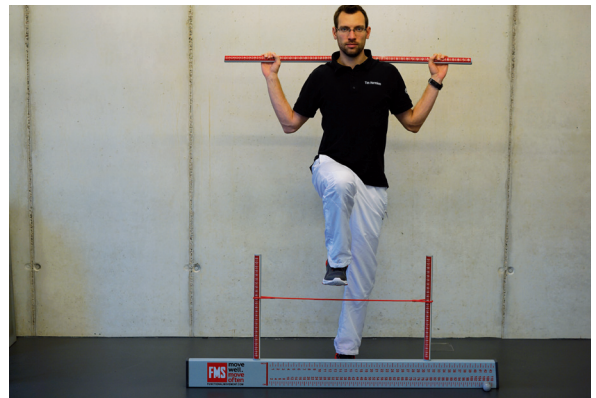
Diese Basis-Analyse + FMS-Messung beinhaltet Haltung, Mobilität, Haltungskompetenz der Wirbelsäule (Spinal-Check) sowie Ermittlung der sportliche Fitness inklusive einer Trainingsberatung.

## Frag die Mouse

Die SpinalMouse® wurde in der Schweiz entwickelt. Über 2000 Kliniken, Ärzte, Therapeuten und Gesundheitszentren in Europa haben sie im Einsatz.

Die SpinalMouse® ist ein neuartiges, computergestütztes Hilfsmittel zur Bestimmung der Rückenform sowie der Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbels. Der Messkopf wird der Wirbelsäule entlang geführt. Er passt sich selbstständig der Rückenkontur an und liefert die relevanten klinischen Daten drahtlos an den PC oder an den Laptop. Die Vermessung an der Wirbelsäule dauert so nur wenige Minuten. Die Methode liefert fundierte Daten über die Geometrie der Wirbelsäule.

Die SpinalMouse® misst strahlenfrei und risikolos. Das ist besonders wichtig bei Wirbelsäulenleiden wie zum Beispiel Skoliosen, bei denen eine regelmäßige Überwachung und damit Messung in kurzen Intervallen erforderlich ist. Die funktionellen Eigenschaften der Wirbelsäule wie Form und Beweglichkeit aller Segmente können mit der SpinalMouse® effizienter gemessen und ausgewertet werden als mit Röntgen-Funktionsaufnahmen.



FMS steht für Functional Movement Screen. Dahinter steht eine Funktionsmessung, die sportliche Fitness ermittelt. Beweglichkeit und Stabilität stehen im Vordergrund der Analyse. Die Messung bestimmt die am stärksten betroffenen Bereiche der Bewegungsschwäche, deckt Einschränkungen oder Asymmetrien auf und macht diese objektivierbar. Sobald man die am stärksten ausgeprägte Asymmetrie oder Schwäche gefunden hat, kann man sich, falls nötig, mittels feinerer Methoden ausführlicher mit diesen Problemen auseinandersetzen. Mit Hilfe der FMS können Bewegungseinschränkungen frühzeitig erkannt und behoben werden. FMS ist 1997 in den USA von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt worden. Die mittlerweile anerkannte Methode zeichnet Bewegungsmuster auf. Als Grundlage dienen sieben Bewegungstests, die sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität erfordern. Deren Ausführung wird von einem Experten mittels Punktesystem dokumentiert. Der FMS-Score hilft dabei, Korrekturstrategien zu entwickeln und Fortschritte zu beobachten.

Die Testpersonen die im Screen einen niedrigen Punktwert erreichen, benutzen normalerweise Kompensationsbewegungen auch bei herkömmlichen Aktivitäten. Wenn diese Kompensationen nicht beseitigt werden, schleifen sich suboptimale Muster ein, die zu Fehlbelastungen führen und das Verletzungsrisiko erhöhen.

Der BasisCheck + FMS-Messung dauert ca. 45 Minuten und kostet 55 Euro



**Der SpinalCheck analysiert Rücken und Wirbelsäule, die FMS-Messung die sportliche Fitness**

Rückschlüsse für Haltung und Beweglichkeit.

Risiken für Sport und Training berücksichtigen.