



Bildquelle: Kopie und Überarbeitung/ istockphoto.com/ Stock-Datei-ID1337099221/
Körperhaltung

Funktionsanalyse und Therapie nach Dr. med. Alois Brügger

Das Analysekonzept von dem Schweizer Neurologen und Neuropsychologen Dr. med. Alois Brügger (entwickelt 1955) hilft uns Therapeuten in der täglichen Befunderhebung ein Krankheitsbild von einer Funktionskrankheit zu unterscheiden.

Chronische Schmerzen auf den Grund gehen und dem Körper die Chance zur Regeneration zu geben.

Über dieses Analysekonzept den Körper verstehen und Fehlbelastungen sowie Haltungen selbst erkennen. Anhand dieses Konzeptes analysiert und therapieren wir Physiotherapeuten die meisten Erkrankungen nicht nach strukturellen Störungen (wie z.B. Nackenverspannung, Kopfschmerz), sondern vielmehr nach den Schutzmechanismen des Gehirns, d.h. die Antwort des zentralen Nervensystems erfolgt in einem gestörten pathologischen Muster in der Muskulatur und beeinflusst somit des Schmerzgeschehen in einzelnen Gebieten.

Störfaktoren am Körper zu erkennen und anschließend zu beseitigen oder sie zu minimieren ist eine Möglichkeit Schmerzen zu regulieren.

Diese Störfaktoren kannst du als Patient selbst erkennen und somit gezielt dich in deiner Alltagssituation positiv mit Haltung, Bewegung und Übungen beeinflussen. Das führt dazu, dass du zeitweise deine Schmerzen selbst regulieren kannst, wenn du Haltung und Bewegungsabläufe analysieren kannst.

Schmerzen und Bewegungsabläufe verstehen lernen

Durch Schonprogramme erfährt der Patient im Gehirn ein angepasstes Schonmuster und somit ein verändertes pathologisches Bewegungs- und Haltungsbild.

Als Patient erlernst du die verschiedenen Störfaktoren kennen die durch unterschiedliche Faktoren wie z.B. durch Druck-, Zug- oder Biegebelastung sowie Torsions- und Scherkräfte an deinem Körper einhergehen und weitere Schäden am aktiven sowie passiven Bewegungsapparat verursachen.

Neben diesen Störfaktoren zählen aber auch degenerativen, entzündlichen oder tumorösen Veränderungen, die ggf. durch bestehende Erkrankungen zusätzlich deinen Körper beeinflussen.

Weitere Ursachen für eine Funktionsüberlastung?

Bewegungsarmut und Bewegungsmonotonie begünstigen die Entwicklung von Störfaktoren und können auf Dauer zu degenerativen Schäden im Bewegungsapparat führen.

Bewegungsarmut haben wir in unserer Gesellschaft mittlerweile stark vertreten z.B. durch die Motorisierung. Fahrstuhl fahren, jeden Meter mit dem Auto fahren. Aber auch Stress, Zeitmangel nimmt uns die Möglichkeit zu bewegen. Medienentwicklung wie z.B. stundenlange Arbeit am PC, Handy oder Fernseher

Bewegungsmonotonie finden wir häufig in Firmen oder Fabriken mit Fließbandarbeit, PC-Arbeit, d.h. immer den gleichen Bewegungsablauf über eine lange Zeit führt zu strukturellen Veränderungen im Körper bis zu chronischen Schmerzen. Aber auch unsere alltäglichen „Schokoladenhaltungen“ wie z.B. Beine übereinanderschlagen, Arme verschränken also viele Klasse Gewohnheitshaltungen können ebenso auf Dauer Schäden am Körper verursachen.

Quelle:

- Funktionskrankheiten des Bewegungssystems nach Brügger, C. Koch-Remmele, R. Kreutzer, Springer Verlag, 2007
- Funktionsabhängige Beschwerdebilder des Bewegungssystems, Brügger Therapie nach dem Murnauer Konzept, S. Kubalek-Schröder und F. Dehler, Springer Verlag, 2004

Den Schmerzen selbst auf den Grund gehen!

Mit wenigen Schritten den Körper in seinem Bewegungsablauf und im Haltestatus verstehen lernen. Schmerzen differenzieren, Ursachen erkennen und Störfelder beseitigen.

Chronische Schmerzen können sich durch jahrelanger Fehlhaltung und falschen Bewegungsmustern in unserem Körper festgesetzt haben.

Das Körpergefühl geht für viele Betroffenen schnell verloren. Die Motivation für Bewegung und Gesundheitsbewusstsein reduziert sich außerdem durch Schmerzen immer weiter. Der Kreislauf beginnt – weniger Bewegung – chronische Schmerzen / Schmerzverstärkung

Durch Haltungs- und Bewegungsschulung, Analysieren von Bewegungs- und Haltungsmustern, Beseitigung oder Reduzierung von belastenden Störfaktoren kannst auch du deine Schmerzen besser verstehen und diese mit neuem Körpergefühl positiv regulieren.

Im Anhang des Mitgliederbereiches findest du eingestellte

- Erklärvideos zur Funktionsanalyse
- Bilderdokumentation zur einseitigen Funktionsüberlastung
- Schmerz verstehen
- Aufrechte und krumme Körperhaltung, Folgeschäden
- Übungen zur Schmerzentlastung
- Funktionsüberlastungen im Alltag erkennen