

# Balance-Konzept – Grundlagen und Fallbeispiele

Kilian Dräger

## Zusammenfassung

Der Mensch bewegt sich mehrdimensional und adaptiert sich ständig an unterschiedlichste Krafteinwirkungen. Balance ist der Schlüssel zur Analyse und zur Ausführung von Bewegung erster Ordnung und höherer Ordnung. Der Balance-Test bietet erweiterte Möglichkeiten für die diagnostische Analyse von Bewegungsmustern und für therapeutische Interventionen. Dysfunktionen, d.h. Hyper- und Hypoaktivitäten, können reguliert und auf eine individuelle Norm, die Balance, kalibriert werden.

## Schlüsselwörter

Bewegung, Balance-Test, Normalität, Geschmack der Balance, Bewegungsschule, Synthese von Automatismus und willkürlichen Aktionen, Falldarstellung

## Abstract

A human moves multidimensional and is constantly adapting to highly diverse interacting forces. Balance is the key for evaluation and accomplishment of first-order and higher-order movement. The balance test gives enlarged options in evaluation of movement patterns and therapeutic interventions. Dysfunctions such as hyper- and hypoactivities may be modulated and calibrated to an individual norm, the balance.

## Keywords

Movement, balance test, normality, taste of balance, movement education, synthesis of automatism and voluntary actions, case presentation

Balance ist ein bewusster oder unbewusster Erfahrungsschatz eines jeden Menschen. Sie ist ein natürlicher innerer Zustand, ein wesentliches Merkmal von Bewegung und der Schlüssel zur Analyse und Aktion. In diesem Zusammenhang sind alle funktionellen Prozesse als Bewegung zu verstehen. Menschliche Bewegung drückt sich nicht nur in Form biomechanischer Prozesse, sondern auch in metaboli-

scher Resorption, Transkription der Gene, biophysikalischen Vorgängen und anderen zellulären Dynamiken aus (Dräger et al. 2011). Alle diese Bewegungen in den verschiedenen Dimensionen stehen in wechselseitiger Beziehung (Abb. 1).

Jede Bewegung ist limitiert und hat unterschiedlich geartete Grenzen. Abbildung 2 zeigt eine eindimensionale Bewegung erster Ordnung. Erweitert man eine eindimensionale Bewegung um (eine) weitere Dimension(en), erhält man eine komplexe Bewegung, die als Bewegung höherer Ordnung zu sehen ist. In komplexen Bewegungsmustern sind alle menschlichen Dimensionen beteiligt (Abb. 1), da es wechselseitige Bezüge gibt. Diese wechselseitigen Bezüge werden in Physiologie, Anatomie, Psychosomatik etc. wissenschaftlich dargestellt. Insbesondere hat aber jeder Mensch die Möglichkeit, diese „objektiven“ Informationen subjektiv zu erleben und intersubjektiv zu überprüfen.

Das integrative Konzept der Balance wurde vom Autor entwickelt und bein-

haltet eine Bewegungsanalyse und -schule und ermöglicht erweiterte Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten.

## Diagnostik mit dem Balance-Test

Der Balance-Test (B-Test) führt eine Kraft in ein System ein, die als Adaptationsimpuls (A-Impuls) das System anregt, sich mit einem unbewusst zur Verfügung stehenden Muster an die neue Situation anzupassen, zu balancieren. Dieser unbewusste Vorgang greift auf automatisierte Abläufe zurück, die in allen Bewegungsabläufen eine zentrale Rolle spielen. Diese Automatismen stellen gewohnte Bewegungsabläufe dar, die ursächlich an den pathophysiologischen Abläufen beteiligt sind. Der B-Test gibt Aufschluss über eindimensionale Bewegungen und gleichzeitig auch über Bewegungen höherer Ordnung. Diese Erkenntnis ist für die Behandlung wesentlich, da sonst nur eindimensionale Bewegungen von ihrer Blockade freigesetzt

## Dimensionen des Menschen

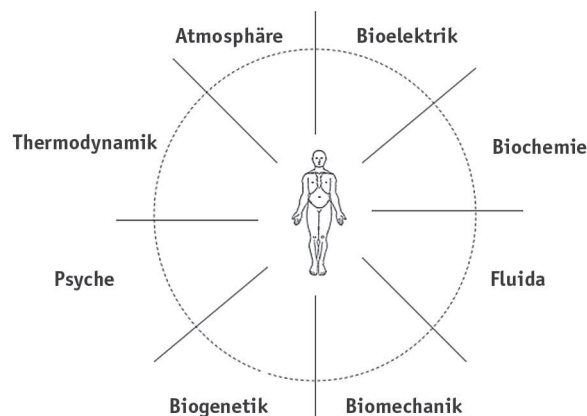


Abb. 1: Unterschiedliche Dimensionen des Menschen werden in ihrer Gesamtheit balanciert. (Aus Dräger et al. 2011)

werden. Eine Behandlung wird effektiv, wenn man die zugrunde liegenden automatisierten Bewegungsmuster höherer Ordnung freisetzt, da ein Rezidiv durch die wechselseitigen Systembezüge im rigide gebliebenen Muster bedingt wird.

Der B-Test wird sehr einfach mit einem dosierten eindimensionalen Schub (A-Impuls) am stehenden Patienten ausgeführt. Wichtig ist nicht der A-Impuls, sondern die darauf folgende Antwort des Patienten. Viele Patienten meinen, sie hätten keine andere Wahl gehabt, als die eben gezeigte Bewegungsantwort, und eben genau da liegt das Problem. Es geht um eine erweiterte Wahlmöglichkeit in der Antwort und damit um Zugriff auf verschiedene Strategien (Abb. 3).

In der Praxis können die meisten Patienten das Konzept am leichtesten über biomechanische Erklärungen verstehen. Der nächste Schritt ist, dass der Patient das Verstandene in seiner Perception, in seiner Wahrnehmung verifizieren kann. Dies umfasst Vorgänge der körperlichen Sensorik, affektives Erleben und Kognition. Oft werden logisches Verständnis und Perception, das subjektiv Wahrgenommene, nicht in Einklang gebracht. Patienten missachten die eine oder andere Seite des perceptiven Fühlens oder logischen Denkens, es sollen aber Logik und Gefühl zu einer Einheit werden. Aufgrund der einfachen und eindimensionalen Bewegung können aber die logischen Gesetzmäßigkeiten von Bewegung und ihre gleichzeitige Perception in Einklang kommen. Das Dilemma der körperlichen und geistigen Getrenntheit hat ein unzweifelhaftes, weil erlebtes Ende. So können Patienten Vertrauen in ihr eigenes Erleben stärken oder auch teilweise erstmals fassen.

Es ist nicht nötig, dem einzelnen Patienten immer das ganze Konzept zu vermitteln. Der Osteopath bzw. Bewegungsspezialist sollte jedoch die Gesetzmäßigkeiten der Balance ganz durchschaut haben, um dem Patienten die nötigen und passenden Teile zu präsentieren.

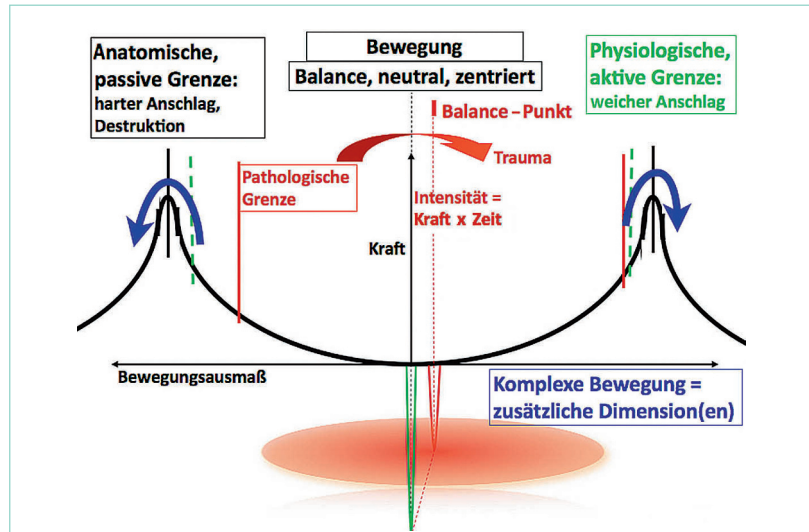


Abb. 2: Schematische Darstellung einer Bewegung mit ihren Grenzen. X-Achse: Bewegungsausmaß (Weg), Y-Achse: Kraft. Jede Bewegung ist limitiert mit unterschiedlichen Grenzen. Dieses Grundschemata zeigt eine eindimensionale Bewegung erster Ordnung. Erweitert man diese um (eine) weitere Dimension(en), erhält man eine komplexe Bewegung (blau), die als Bewegung höherer Ordnung zu sehen ist. (© Kilian Dräger)

Angestrebt wird ein Verständnis von Balance zum Erreichen von „Normalität“ sowie ein ökonomischer Einsatz von Kraft und Richtung, sodass der Patient Bewegungserfahrungen machen und eigene Bewegungsstrategien durch-

schauen kann. Durch die Erfahrung der Balance, ein Gefühl, das ich „Geschmack der Balance“ nenne, wird der Patient in die Lage versetzt, diese „Bewegung“ in einen Automatismus zu überführen und so später im Alltag zur

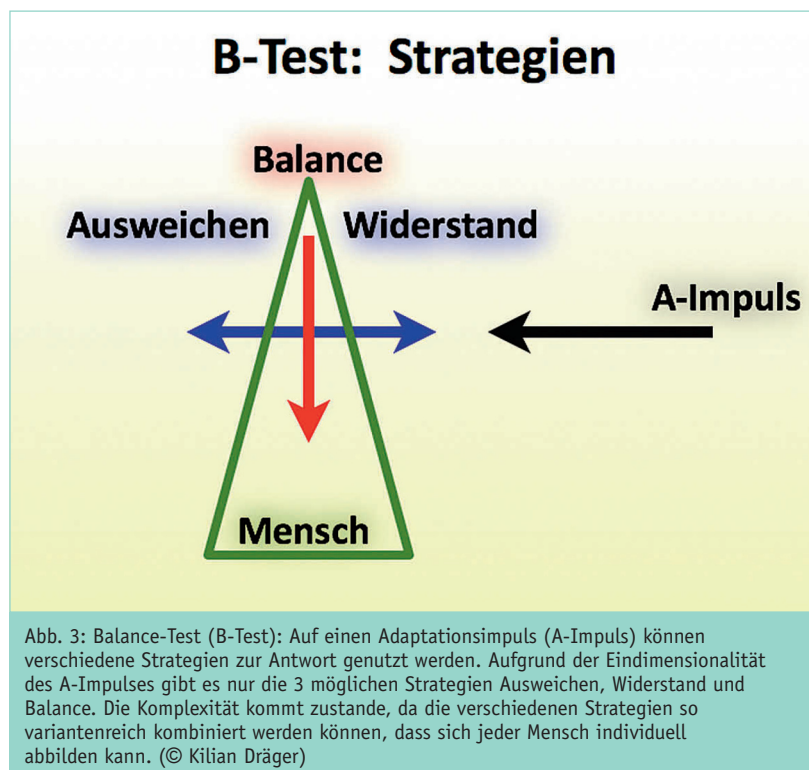


Abb. 3: Balance-Test (B-Test): Auf einen Adaptationsimpuls (A-Impuls) können verschiedene Strategien zur Antwort genutzt werden. Aufgrund der Eindimensionalität des A-Impulses gibt es nur die 3 möglichen Strategien Ausweichen, Widerstand und Balance. Die Komplexität kommt zustande, da die verschiedenen Strategien so variantenreich kombiniert werden können, dass sich jeder Mensch individuell abbilden kann. (© Kilian Dräger)

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2626319>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2626319>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)