

Posture Analysis System

Wir achten auf Seitenvergleich sowie Waagrechte, Senkrechte und Abstände

Test 4 - SEITENANSICHT - Vor der Rasterwand des Posture Analysis Systems

KONTROLLE (Marker)	POSITIV (Optimalzustand)	NEGATIV (Abweichungen)	URSACHE(N) (Möglichkeiten)
Seitliche Haltungsanalyse - optisch und taktil überprüfen Überprüfung mit Lot oder Laserscanner	Aufrechte Haltung mit einer gleichmäßigen Ausformung der Lordosen und Kyphosen Keine Auffälligkeiten. Die Lotlinie seitlich sollte hinter dem Ohr, durch die Mitte des Schulter- und Ellbogengelenkes gehen, durch die Mitte LWS 3, über den Trochanter major und von der Mitte des Kniegelenkes zur Vorderkante des Außen- knöchels laufen.	Halslordose - Geierhals Rundrücken Hohlkreuz Hohlrundrücken Rundrücken mit Überhang Flachrücken Flachrücken mit Überhang	Muskuläre Dysbalancen WS-Fehlhaltungen Beinlängendifferenz, Skoliose(n), Gelenksfehlstellungen, Unfall- folgen, Krankheit, Schmerzen,
Form/Position von HWS/Kopf	Kopf aufrecht und über den Schultern - HWS normal	Vorgeschobener Kopf - verstärkte HWS-Lordose	Dysbalance der Kopfstabilisier- enden Muskulatur
Form der BWS	gleichmäßige Kyphose	verstärkte Kyphose Rundrücken (Sagittal-Ebene)	Abgeschwächte obere Rücken- strecker
Positionierung von Brustbein/Schulterblatt	Schulterblattspitze und das Brustbeinende sollten auf einer Waagrechten liegen	Zumeist verstärkte Kyphose Rundrücken (Sagittal-Ebene)	Abgeschwächte obere Rücken- strecker
Position der Schulterblätter	Flach am Brustkorb anliegend	Eines oder beide stehen ab > Rundrücken (Transversal-Ebene)	Zu schwache Rhomboideen und Serratusschwäche
Form der LWS	Langsam verlaufende Einbuch- tung der LWS	verstärkte Lordose - Knick zu stark, Beckenkipfung	Dysbalance der beckenstabilisier- enden Muskulatur
Kniestreckung	beidseitig gleich	gestreckt - einseitig - gebeugt	Ungleiche Bein-Muskelstärken
Kniedeckung - Ja oder Nein	Ja - beidseitig	Nein - ein Knie schaut vor	Ungleiche Bein-Muskelstärken
Fußgewölbe optische Kontrolle	Inneres Längsgewölbe gleich- mäßig und durchschnittlich hoch ausgebildet	Inneres Längsgewölbe zu stark (Hohlfuß) oder zu flach (Senkfuß- tenden) ausgebildet	Zu starke Plantarmuskulatur Übergewicht, Beckenkipfung
Beugetest 4a Rückenrundung	Gleichmäßige Rundung ohne Flachstellen oder Knickübergänge (Kontrakturen)	Flachstellen und/oder Knicküber- gänge (Kontrakturen) vorhande Probleme beim Beugen oder auch bei Drehbewegungen - Bewegungseinschränkungen	Ehemalige Verletzungen und/oder akute Probleme,
Beugetest 4c Fingerspitzen Fußboden-Abstand	Ausatmen und mit möglichst geradem Rücken und gestreckten Beinen versuchen die Finger- spitzen (oder Handfläche etc.) zum Boden zu bringen	Es wird nicht geschafft die Fingerspitzen zum Boden zu bringen	Keine allzu große Aussagekraft, da zu undifferenziert. Kann zu wenig Beweglichkeit in OS-Rück- seite, Gesäß oder Rücken sein