

Strahlenfreier Rückenscan mittel Infrarot

**! Keine medizinische Diagnostik, sondern ein Scan zur Verbesserung der Rückengesundheit durch Training!
Nicht bei behandlungsbedürftigen Rückenerkrankungen!**

Was habe ich von dem Scan?

Präzise Analyse individueller Problembereiche des Rückens
Individueller Trainingsplan auf Basis des Checks
Auf Wunsch regelmäßige Verlaufskontrollen mit Anpassung des Trainingsplans

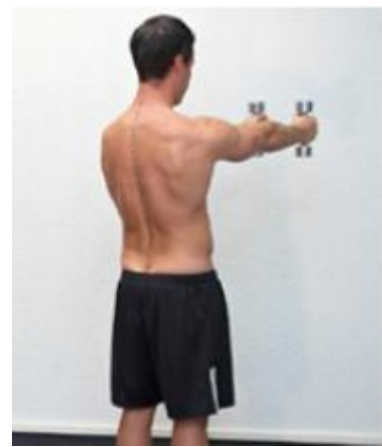
Was muss ich beachten?

Am Tag vor der Messung bitte kein intensives Training durchführen

Ablauf des Scans:

Messung in diesen drei Positionen:

1. Neutral sagittal stehend zur Beurteilung der Haltung der Wirbelsäule
2. Flexion zur Beurteilung der Beweglichkeit
3. Armvorhaltetest nach Matthiaß zur Ermittlung der muskulären Stabilität



Was wird gemessen?

Form der Wirbelsäule (Kypho- und Lordosierung)
Beweglichkeit der Segmente und Winkelstellungen (durch Berechnung der Differenz der Winkel zur aufrechten Haltung)
Haltungskompetenz und Stabilität (Berechnung durch Vergleich zur Haltung der ersten Position mit Matthiaß-Test)

Dauer:

Mit kurzer Erstbesprechung der Ergebnisse ca. 15 Minuten

Anmeldung:

Mail: FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de
Telefon: 38969