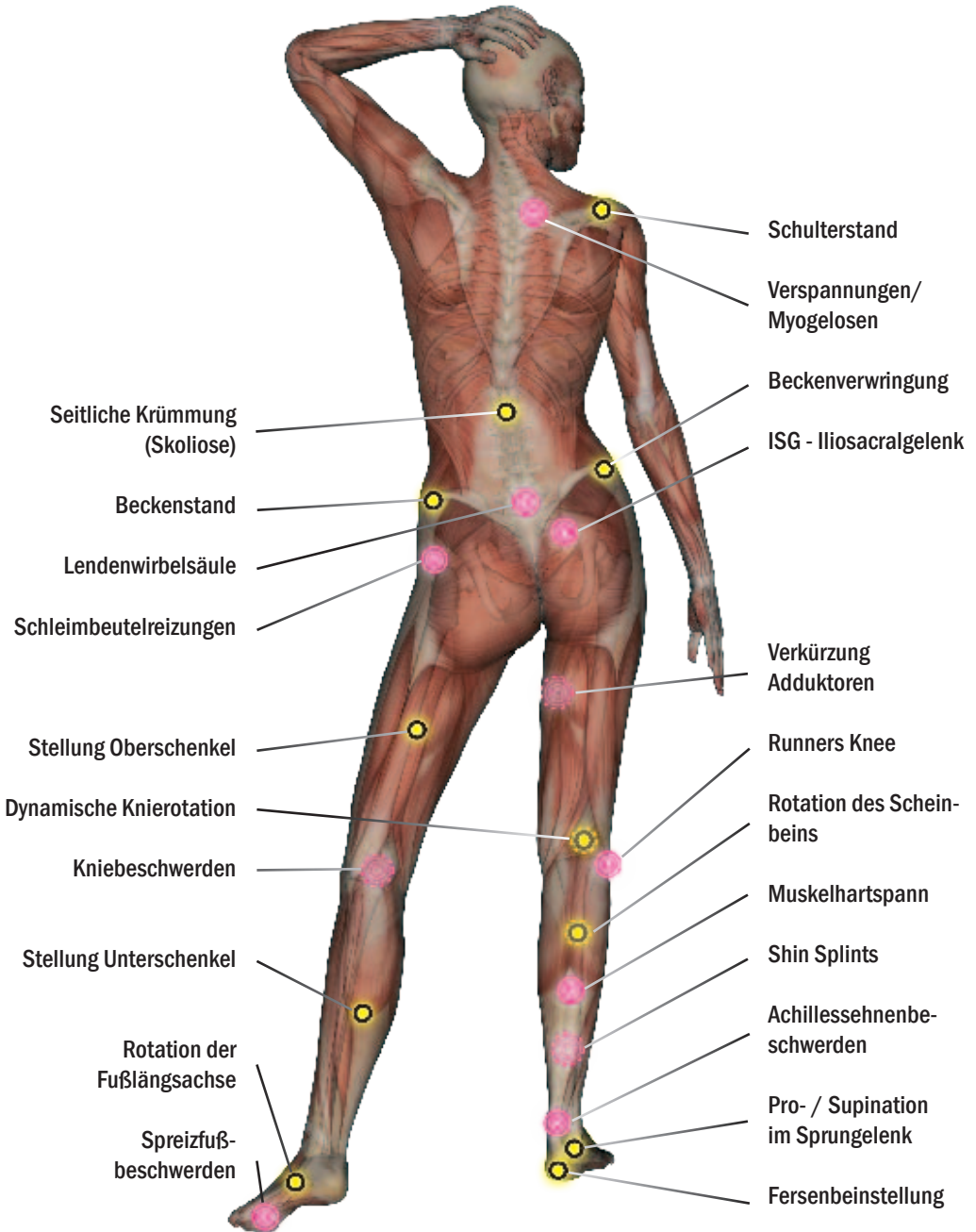


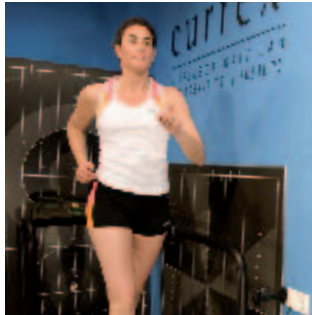
Laufen nach Maß



Medizinische Gang-Analyse bei Dr. Haßdenteufel

Typische Beschwerden





Auch Ihr Körper braucht eine Inspektion!

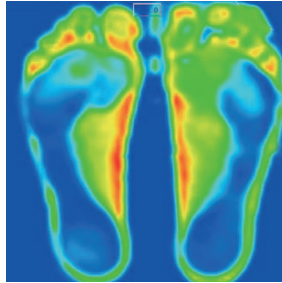
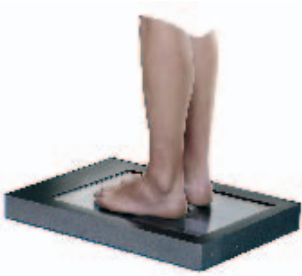
So wie die Inspektion eines Autos in der Werkstatt, sollten Sie regelmäßig Ihr eigenes „Fahrwerk“ überprüfen lassen, um Schmerzen oder andere Probleme gar nicht erst aufkommen zu lassen. Leider haben wir keinen eingebauten Kilometerzähler, der uns daran erinnert. Erst wenn Schmerzen beim Sport, Gehen oder Stehen auftreten, bemerken wir, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist. Ursächliche Probleme können dann sein:

- ▶ **Abgefahrene Reifen** durch verschlissene Schuhe
- ▶ **Verstellte Spur** durch Fehlstellungen der Füße
- ▶ **Defekte Kupplung** durch Knie-, Hüft- oder Beinehstörungen
- ▶ **Leistungsarmer Motor** durch Dysbalancen

**Check-Up
alle
2 Jahre!**

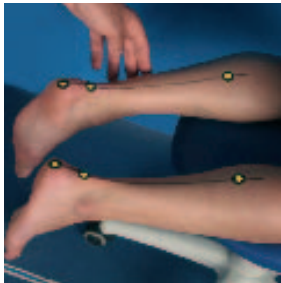
Warten Sie nicht, bis Ihr Körper rostet!

Stellen Sie die Rückenlehne aufrecht (verbessern Sie Ihre Haltung), wechseln Sie den Ölfilter (optimieren Sie Ihre Leistung) und straffen Sie mit unseren Bewegungsanalysen Ihr Fahrwerk (verbessern Sie die Bewegungskonomie).



▶ Fußanalyse

Medizinische Analyse mittels digitaler, dynamischer Fußdruckmessung oder statischem Fußscan. Die Daten Ihrer persönlichen Fußanalyse bilden das Fundament Ihrer individuellen Schuh-/ Sporteinlage.



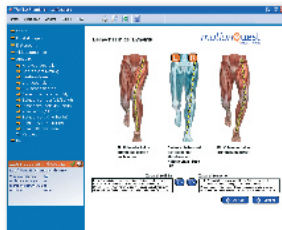
▶ Markierung

Markierung Ihrer Körper- und Gelenkachsen zur objektiven und medizinischen Analyse Ihrer Bewegung. Erst durch Markerpunkte lassen sich Fehlstellungen und die Ursache von Beschwerden erkennen, analysieren und behandeln.



▶ Videoaufnahme

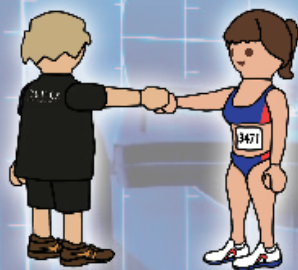
Aufnahme Ihrer Bewegung auf dem Laufband mit vier synchronen digitalen Kameras. Zeitlupenstudie der Bewegung und Kontrolle des Lauf- oder Gangbildes auf mögliche Fehlstellungen bis in Rückenbereich.



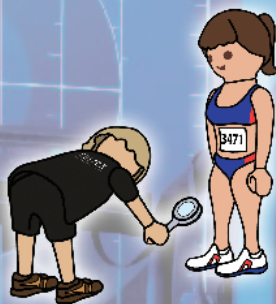
▶ Fachliche Auswertung

Körperwinkelvermessung mit der TEMPLO® Video-Analysesoftware und Erstellung des individuellen biomechanischen Körperprofils mit der Software motionQuest® Professional.

... der Weg zu mehr Gesundheit



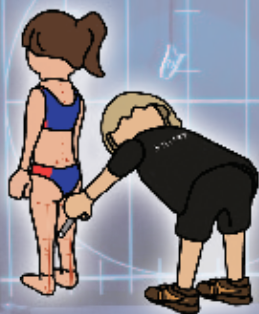
Willkommen im Lauflabor:



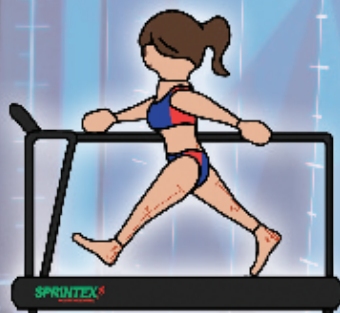
Wir untersuchen Sie ...



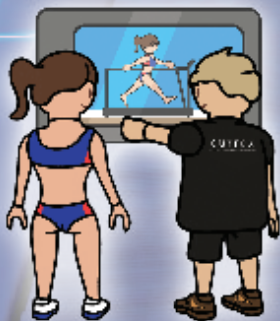
... wir testen Sie ...



... wir malen Sie an ...



... und bringen Sie zum Schwitzen.



Mit unseren Analysen ...

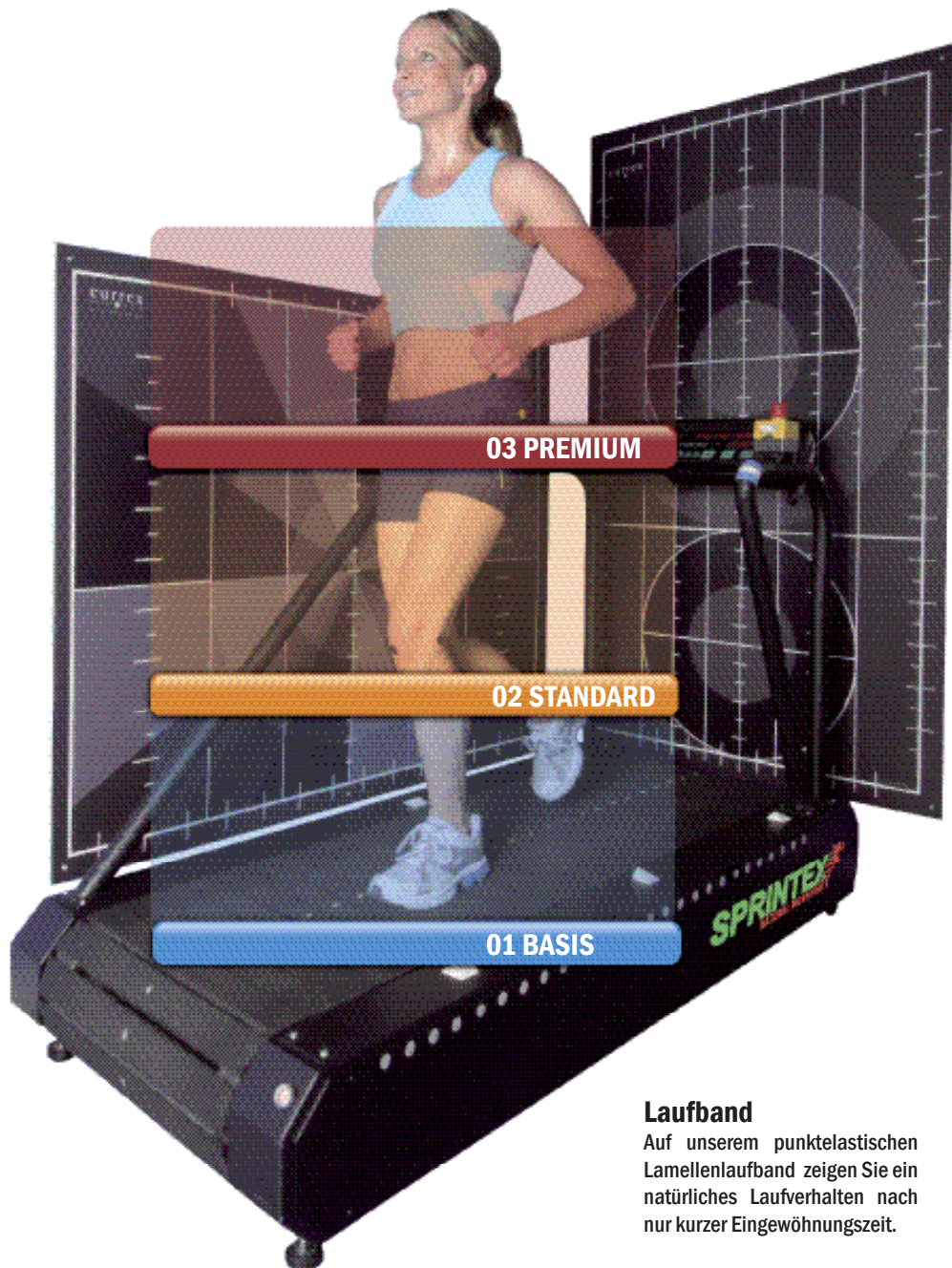


... und unseren Empfehlungen ...



... sind Sie immer ein Gewinner!

Unsere verschiedenen Varianten ...









Laufband

Auf unserem punktelastischen Lamellenlaufband zeigen Sie ein natürliches Laufverhalten nach nur kurzer Eingewöhnungszeit.

Premium (Fuß, Knie, Beinachse und Rücken)

In unserer umfangreichsten Analyse findet Ihr gesamter Körper Berücksichtigung. Basierend auf der STANDARD-Analyse werden in dieser Becken, Oberkörper und Rücken inklusive der Wirbelsäule in die Vermessung einbezogen. Damit können wir Ihnen detaillierte Auskünfte über Ihre ganzheitliche Körperkinematik geben. Ergänzend zur STANDARD-Analyse erfolgt die Untersuchung und Winkelmessung der gesamten Beinachse sowie des Beckens und der Wirbelsäule sowie eine dynamische Aufnahme des Oberkörpers und Rückens.






03

-  Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich und unteren Rücken
-  Hüftbeschwerden (z. B.: Dysplasien, Arthrosen, Schleimbeutelverletzungen)
-  Therapieresistente Probleme
-  Beschwerden orthopädischer Herkunft
-  empfohlen u. a. für ambitionierte Läufer und regelmäßige Marathon-Teilnehmer
-  Dauer der Analyse ca. 70 Minuten

Standard (Fuß, Knie und Beinachse)

Aufbauend auf der BASIS-Analyse wird diese Analyse um das Knie und die gesamte Beinachse ergänzt. Zusätzlich werden analysiert: Tibia-Rotationen, Stellung der Beinachse, Beckenstabilität, Kniebewegungsmuster, Auswertung der Kniebewegung, Umfassende Beratung zur Beinstellung sowie Tipps für den Laufstil.






02

-  Kniebeschwerden (z. B. Arthrosen, vor/nach Knieoperation, „Runners Knee“)
-  Achillessehnen- und Schienbeinbeschwerden (z. B. Schienbeinkantensyndrom)
-  Schmerzen im Bereich des Oberschenkels
-  empfohlen u. a. für Laufeinsteiger und als Check-Up vor dem ersten Marathon
-  Dauer der Analyse ca. 50 Minuten

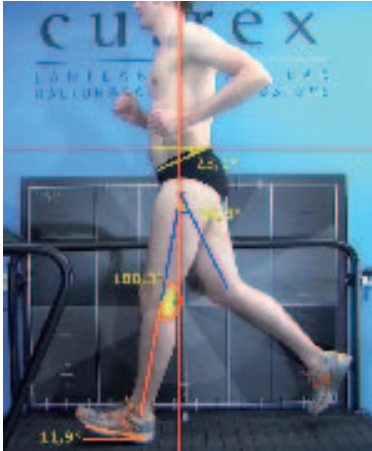
Basis (Fuß)

Im Mittelpunkt dieser Analyse-Variante stehen Fuß, Unterschenkel und Sprunggelenk. Besonderes Augenmerk gilt hier der Pronations- und Abrollbewegung des Fußes.

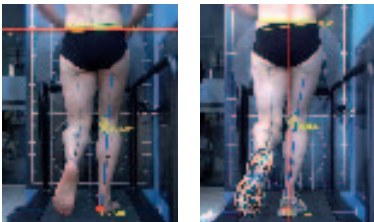
01

-  Fuß- und Sprunggelenksbeschwerden (z. B.: Hallux Valgus, Fersensporn, Bandläsionen)
-  Sportschuhberatung
-  Einlagenberatung
-  empfohlen u. a. für Nordic-Walking-Einsteiger
-  Dauer der Analyse ca. 30 Minuten

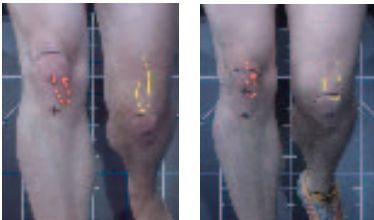
Digitale synchrone High-Speed-Videokameras



Seitliche Kamera: Analyse des Laufstiles und muskulärer Dysbalancen



Hintere Kamera: Kontrolle Beckenstabilität, Overcrossing und Beinachsen Barfuß vs. Schuh



Vordere Kamera: Analyse der Kniebewegung.
Rot: Interne Rotation, Gelb: Externe Rotation

Neueste Kameratechnologie erfasst das Laufband aus allen Richtungen. Die Videoanalyse Software TEMPLO® zerlegt anschließend Ihre Bewegung in kleinste Elemente. Dabei kontrollieren wir unter anderem diese Aspekte Ihres Bewegungsablaufs:

- ▶ Ihren Laufstil bzw. Ihr Gangbild: Oft ist falsches Gehen oder Laufen der Grund für Probleme.
- ▶ Muskuläre Defizite: Dysbalancen in der Muskulatur beeinflussen Ihre Haltung negativ.
- ▶ Die Stabilität des Beckens: Wichtig bei Rücken- und ISG-Beschwerden.
- ▶ „Overcrossing“: Übersetzen Ihre Füße über Ihr Körperschwerelot und verursachen so Schmerzen oder andere Beschwerden?
- ▶ Stellung Ihrer Beinachsen: Ist Ihr Bein gerade oder in sich gebogen?
- ▶ Ihre Kniekinematik: Wohin dreht Ihr Knie in der Belastung, barfuß und mit Schuhen?
- ▶ Pro- oder Supination im unteren Sprunggelenk: Fehlstellungen im Fuß können sich auf den ganzen Körper auswirken.

Wir forschen nicht nach den Symptomen, sondern den Ursachen Ihrer Beschwerden. Deshalb empfehlen wir Ihnen sowohl aktive als auch passive Maßnahmen in einem optimal angepassten und individuellen Versorgungspaket.



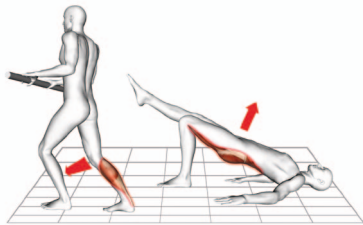
Exemplarische Schuh-/Einlagenkombination bei:
Neutraler Abrollung (physiologische Pronation)



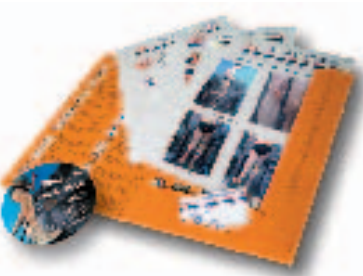
Überpronation und/oder interner Tibia-Rotation



Supination und/oder externer Tibia-Rotation



z. B. Stretching des m. soleus und Kräftigung für
M.m. gluteus und M.m. ischiocruralis



Ausführlicher Bericht inklusive Videodaten auf CD

▶ Schuhempfehlungen

In Zusammenarbeit mit anderen Experten erhalten Sie Ihre persönliche und Schuhempfehlung, die Ihr biomechanisches Profil angepasst ist. Bei allen Arten von Beschwerden können falsche Schuhe eine der Hauptursachen darstellen. Wussten Sie, dass ein Laufschuh nach ca. 800-1200km verschlissen sein kann, und die Stabilität des Schuhs schon nach 80km erste Anzeichen von Materialermüdung aufweist?

▶ Einlagenempfehlungen

Nach den Ergebnissen der Analyse geben wir spezielle Schuheinlagen in Auftrag, die in idealer Weise auf Ihre Haltung und Bewegung angepasst sind. Je nach Einsatzbereich (Sport, Alltag oder Arbeit) wählen wir das beste Material und Fertigungskonzept. Alle Einlagen werden individuell in Handarbeit hergestellt.

▶ Kräftigungs-, Stretching- und Koordinationsübungen

Sollten Ihre Beschwerden einer muskulären Ursache entspringen, stellen wir Ihren individuellen Trainingsplan mit passenden Übungen zusammen. Spezifische Kräftigungsübungen stärken gezielt Ihre schwachen Körperregionen und gleichzeitig hilft das Dehnungsprogramm, Ihre Muskeln flexibel zu halten.

▶ Medizinischer Bericht

Nach der Analyse erstellen wir Ihren schriftlichen Bericht, auf Wunsch kopieren wir die Analyse-Videos auf CD. Der Bericht ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer medizinischen Verlaufsgeschichte und dient zur Optimierung der Therapie eventueller Fehlstellungen.



Ein ganzes Team nur für Sie!

Unser Praxisteam unter Dr. med. Armin Haßdenteufel wird ergänzt durch externe Experten, die für die Anfertigung von medizinisch exakten Schuh-Einlagen verantwortlich sind. Ständige Fortbildung hält uns auf dem neuesten Stand, um Ihre Bewegung und Haltung weiter zu verbessern und damit Ihre Gesundheit zu optimieren und Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern oder heilen.

In unserer Praxis finden Sie ein Labor mit modernster Technik: Auf einem medizinischen Laufband werden Sie von mehreren kalibrierten und synchronisierten Hochgeschwindigkeitskameras aufgenommen. Die Analyse erfolgt über eine spezielle Biomechanik-Software.

Als Ergebnis erhalten Sie die fachliche Auswertung Ihrer Bewegungsdaten (auf Wunsch auch auf Ihrer persönlichen CD-ROM zum Anschauen zu Hause) und detaillierte Informationen für eine verbesserte Muskelbalance, um einseitigen Verschleißerscheinungen wie z. B. Arthrose langfristig vorzubeugen.

In Kooperation mit anderen Experten erhalten Sie Ihre individuell angepasste Sport- oder Business- Schuheinlage, die Sie mit einem passenden Schuhmodell (gewählt aus einer Datenbank mit über 450 Modellen) zu einem perfekten Lebens-Lauf führen kann.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Haßdenteufel', with a stylized flourish at the end.

Ihr Dr. med. Armin Haßdenteufel und Team

Die Füße: Fundament Ihres Körpers



Steht der Körper auf einem schiefen Fundament, so bilden sich durch die darüber liegenden Knie- und Hüftgelenke Fehlstellungen bis zur Wirbelsäule und in den oberen Rücken fort. Die Fehlstellung wird zur Fehlhaltung! Bei einem längeren Spaziergang oder Lauftraining werden dann die Belastungsgrenzen Ihrer schlecht eingestellten Strukturen überschritten. Als trauriges Resultat lassen Beschwerden vor allem im Fuß, dem Knie oder der Hüfte nicht lange auf sich warten.

Einlagen ermöglichen Ihrem Fuß wieder eine gesunde Stellung einzunehmen und helfen Folgeprobleme zu vermeiden. Für Sportler eignen sich am besten individuell angepasste, langsohlige und Feuchtigkeit transportierende Sporeinlagen. Aus dynamischen Kunststoffen hergestellt, unterstützen sie im optimalem Einklang, sowohl die Passform als auch die Funktion des Schuhs.

Organisatorisches

Bekleidung und Schuhe

Damit wir Ihre Bewegung professionell analysieren können, benötigen Sie entsprechende Kleidung:

- ▶ Für die **BASIS-** und **STANDARD-**Analyse benötigen Sie eine kurze Hose, die das Knie nicht bedeckt und ein normales Oberteil.
- ▶ Für die **PREMIUM-**Analyse (inklusive des Rückens) benötigen Männer eine eng anliegende Schwimmhose - Frauen einen eng anliegenden Badeanzug (besser noch einen Bikini).
- ▶ Bitte bringen Sie unbedingt Ihre sportart-spezifischen Lieblingsschuhe oder Einlagen zur Bewegungs-Analyse mit.





**Laufen Sie in ein
gesundes Leben!**

Dr. med. Armin Haßdenteufel

Facharzt für Allgemeinmedizin

Tätigkeitsschwerpunkte: Sportmedizin, Chirotherapie,
Ärztliche Osteopathie (DAAO), Naturheilverfahren

An der Gänswende 1

64560 Riedstadt bei Darmstadt

Telefon 0 61 58 - 7 19 78

www.armin-hassdenteufel.de