

Seeßle Fußgesund GmbH • Schwannseestraße 43 • 81549 München

Herr
Max Mustermann
Musterstraße 1
12345 Musterstadt

Unsere Analyse-Standorte:

Analysezentrum München
Schwannseestraße 43
81549 München
Tel.: 089 / 68 64 62

Zentrale Erding
Santnerstraße 1
85435 Erding
Tel.: 08122 / 88 02 70

München, 20.05.2021

E-Mail-Kontakt
✉ analyse@fussgesund.info

Weitere Informationen
www.fussgesund.info/analyse



Kunde: Max Mustermann

Betreff: Lauf- und Ganganalyse

Sehr geehrter Herr Mustermann,

vielen Dank für Ihren Besuch im Seeßle Analysezentrum München. Sie waren am 11.05.2021 bei uns zur Lauf- und Ganganalyse. Die Videoaufnahmen aus der Analyse können unter diesem Link betrachtet und heruntergeladen werden: <https://dartfi.sh/WC8wx9j2AY5>.

Bei der Analyse kamen wir zu folgenden biomechanischen Erkenntnissen:

Beschwerdebild: Tendinopathie der Patellasehne re. > li.

Fazit: Unter Belastung ist die Beinachse re. weitestgehend stabil, gelegentlich lässt sich ein dynamisches Kneeing-Out beobachten. In der einbeinigen Kniebeuge zeigt sich eine Schwäche der Hüft-Außenrotatoren re. Daher sollten durch Training vor allem die Hüft-Adduktoren und -Außenrotatoren re. gekräftigt werden, sowie generell die Spannung der kniestickehenden Muskulatur verringert werden.

Zentrale Beobachtung:



Statische Analyse:
(inkl. plantarer Scan)

Fußtyp: Leichter Senk-Fuß bds.

Beinachse: Neutral bds.

Becken: Verdacht auf Beinlängendifferenz.



Kinematische Videoanalyse:

Gehen barfuß:

- Stabiler Rückfuß bds.
- Leichte Vorfuß-Abduktion re.
- Leicht varische Beinachse li.
- Neutrale Beinachse re.



Laufen barfuß:

- Varische Rückfuß-Stellung li.
- Neutraler Rückfuß re.
- Längsgewölbeinsuffizienz bds.
- Varische Beinachse li. > re.



Laufen mit sensomotorischer Einlage.

- Leicht reduzierte Vorfuß-Abduktion re.
- Keine Veränderung der Beinachse bds.



Maßnahmen und Empfehlungen:

Einlagenversorgung:

Für eine nachhaltige Versorgung werden sensomotorische Einlagen für Sport und Alltag empfohlen.

Schuhempfehlungen:

Wir geben Ihnen Empfehlungen, welche Sport- und Alltagsschuhe für Sie am besten geeignet sind, abhängig von Ihren Beschwerden und Ihrem Bewegungsverhalten.

Trainingsempfehlungen:

- Krafttraining zur Stabilisierung der Beinachse und der Hüfte (inkl. Link).
...
- Krafttraining zur Stabilisierung des Fußgewölbes.
<https://youtu.be/yoFnM89OEh4>
- Beweglichkeit der Oberschenkelmuskulatur verbessern (inkl. Link).
...
- Faszientraining, um die Elastizität des Gewebes zu erhöhen (inkl. Link).
...

Belastungsnormative:

Hier erhalten Sie Angaben zu Wiederholungszahlen, Pausen, Umfang und Intensität der Trainingsempfehlungen.

Für weitere Informationen oder genauere Erläuterungen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Christoph Köble

Sportwissenschaftler M.Sc.

Seeßle Analysezentrum München