

FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics

Workshop: Therapeutische Übungen mit und ohne Ball und ihre Auswirkungen auf das myofasziale System

Therapeutische Übungen sind Modellübungen für verschiedene Körperbereiche, die an die individuelle Situation des Pat. ständig angepasst werden. Bei der Wahl der Übungen steht die Alltagsrelevanz im Vordergrund. Das Bewegungsproblem des Pat. wird minimiert, sein Bewegungsverhalten ökonomisiert.

Grundsätzlich wird mit jeder Bewegung unser fasziales System beeinflusst. Die Auswirkungen und der Einfluss therapeutischer Interventionen auf das Faszien-system werden jedoch spezifischer, präziser und differenzierter, wenn Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien einer myofaszial orientierten Bewegungstherapie beachtet werden. Die therapeutischen Übungen der FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics sind zweckmäßig erdachte und geplante Bewegungsabläufe oder Aktivitätsveränderungen. Funktionelle Defizite im Bewegungsverhalten sollen reduziert und die angestrebten Funktionsverbesserungen eindeutig und differenziert erreicht werden. Die Übungen haben Modellcharakter und orientieren sich an dem Idealbild des normalen Bewegungsverhaltens und an der hypothetischen Norm. Daher müssen die Übungen zwingend an die jeweiligen Voraussetzungen des Übenden und seiner etwaigen Abweichungen in Bezug zur hypothetischen Norm angepasst werden.

Bei den **Ballübungen** werden durch gezielte Bewegungen des Balls spezifische Aktivitäten oder Bewegungen des Körpers im Sinne von Gleichgewichtsreaktionen ausgelöst und therapeutisch genutzt. Der Transfer in ein ökonomisches Bewegungsverhalten wird geprägt und automatisiert.

Die Ballübungen und therapeutischen Übungen der FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics sind zweckmäßig erdachte und geplante Bewegungsabläufe oder Aktivitätsveränderungen. Funktionelle Defizite im Bewegungsverhalten sollen reduziert und die angestrebten Funktionsverbesserungen eindeutig und differenziert erreicht werden. Die Übungen haben Modellcharakter und orientieren sich an dem Idealbild des normalen Bewegungsverhaltens und an der hypothetischen Norm. Daher müssen die Übungen zwingend an die jeweiligen Voraussetzungen des Übenden und seiner etwaigen Abweichungen in Bezug zur hypothetischen Norm angepasst werden.

Der Gymnastikball ist ein bewährtes und attraktives Übungsgerät, welches die Kreativität und das Wahrnehmungspotential des Übenden fördert. Wenn der Übende die charakteristischen Eigenschaften des Balls nutzt, können durch eigene Experimentierfreude neue Bewegungs- und Übungsvarianten erreicht werden. Wenn nun die Lernziele der Ballübungen um die spezifischen Auswirkungen auf das myofasziale System erweitern werden, müssen bei der Konzeption und Durchführung dieser Übungen geeignete „myofasziale Anpassungen“ vorgenommen werden.