

Rückblick Onlineseminar vom 29.04.2022

Obwohl wir aktuell wieder viele «postcorona» Freiheiten geniessen können – war die Planbarkeit für ein «vor Ort Klausurseminar in Freiburg» nicht gegeben. Der Vorstand hat sich deshalb schweren Herzens für ein hybrides Seminar entschieden. Dies ermöglichte ein lokales Treffen in Winterthur über Süddeutschland nach Berlin bis nach Norddeutschland. 😊

Angestossen durch den Artikel «**from Stoop to Squat: A comprehensive analysis of lumbar loading among different liftig styles**» von von Arx, M., Liechti, M., Connolly, L., Bangerter, C., Meier, M. und Schmid, S. setzten wir uns aus FBL Sicht intensiv mit dem **Thema Bücken** auseinander.

Salah Bacha referierte über den Einfluss der Myofaszien auf die Bewegungsökonomie des Bückverhaltens aus anatomischer und funktioneller Sicht. Diese Aspekte wurden in der Gruppe weiterführend diskutiert und funktionelle – myofasziale Assessments/Interventionen daraus abgeleitet und weiterentwickelt.

Unser Fazit zum Thema:

Bücken bleibt komplex. Jede Bück-Hebetechnik bringt verschiedene Vor-/ Nachteile und die Zunahme der Wirbelsäulenbelastung. Die Wahl der passenden Technik hängt von verschiedenen Faktoren ab (Ziel, Anforderungsprofil, Kraft, Konstitution, Beweglichkeit, Bewegungsverhalten, Myofaszien, Biomechanik, Schmerzen etc.). Unter deren Berücksichtigung muss die Bück-/Hebetechnik individuell, von hubfrei bis hubvoll, von langsam bis rückfedernd angepasst werden – im Sinne von «form follows function» und «motion is lotion» 😊. Die "Patienten-Eduktion" ist integraler Bestandteil, um «fear-avoidance» zu vermeiden.

Herzlichen Dank an alle, die dieses Seminar mit ihrer Teilnahme mitgestaltet haben und sich mit viel Engagement und Freude für die Functional Kinetics einsetzen.

