



QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin

Für einen schmerzfreien Rücken

**RÜCKEN-CHECK**

**R**ückenschmerzen sind weitverbreitet und eine der Hauptursachen für ein eingeschränktes Wohlbefinden und reduzierte Leistungsfähigkeit. Die möglichen Ursachen sind Muskelverspannungen, einseitige Körperbelastungen, Bewegungsmangel, falsches Heben oder

Abnutzungen. Aber auch andere Erkrankungen können Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule verursachen. Mit dem Rücken-Check bieten wir Ihnen eine umfassende Funktionsanalyse Ihrer Wirbelsäule mit individuell abgestimmten Therapie- und Trainingsempfehlungen.

### ① **4D-Wirbelsäulenvermessung**

Das 4D-Analysesystem ermöglicht eine schnelle und sehr genaue Vermessung Ihrer Wirbelsäule, der Beckenposition und Körperhaltung. Über verschiedene Testpositionen können Fehlhaltungen, Beinlängenunterschiede, Wirbelsäulenverdrehungen (Skoliosen), aber auch Auswirkungen von Einlagen, Kieferschienen oder Sportbewegungen untersucht werden. Diese Untersuchung wird zumeist mit einer Messung der Gewichtsverteilung im Stand (Posturografie) kombiniert. Diese zeigt, wie sich die Körperhaltung in verschiedenen Situationen auf das Körperlot, die Kopfhaltung und die Druckverteilung unter den Füßen auswirkt. Die Messungen ermöglichen einen genauen Vergleich der Belastungen von rechter und linker Körperhälfte. Vorteil: Da die Vermessung über Lichtraster erfolgt, entsteht keinerlei Strahlung.

### ② **Muskel-„EKG“**

Ähnlich wie das Herz bei einem EKG kann auch die Rückenmuskulatur in ihrer Aktivität untersucht werden. In diesem speziellen Test wird die Funktion der Rückenmuskeln in verschiedenen Bewegungen gemessen. Diese Untersuchung ist besonders wichtig bei chronischen Schmerzen, Verspannungen, wiederholten Blockierungen oder Muskelverhärtungen.



3

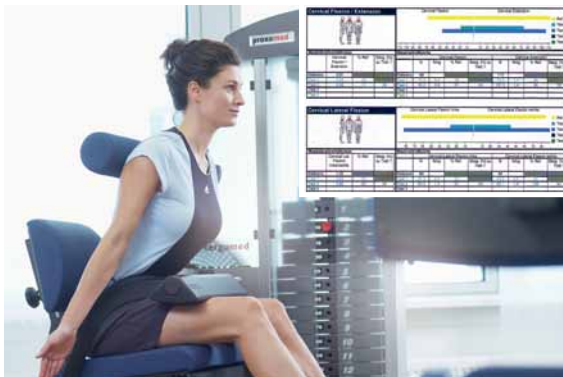
### Kraftmessung

Mit unserem wissenschaftlich erprobten System können wir exakt die Leistungsfähigkeit Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur analysieren. Mit den Ergebnissen kann Ihre Kraft im Vergleich zu der einer Normgruppe bewertet werden. Muskuläre Schwächen oder Dysbalancen werden objektiv erkannt und ermöglichen eine individuelle Trainingsempfehlung.

4

### Koordinationstest

Der Koordinationstest hilft uns Ihre Balance, d. h. Ihre Gleichgewichtsfähigkeit, zu überprüfen, denn nur mit einer guten Koordination können Sie Ihre Rückenkraft richtig nutzen. Der „Koordinationssinn“ ist für ein gutes Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Nerven verantwortlich. Schwächen in diesem Bereich können, selbst bei ausreichender Muskelkraft Rückenschmerzen, Fehlhaltungen oder Verspannungen verursachen.



### Wann kann Ihnen ein Rücken-Check helfen?

- Bei Rückenschmerzen
- Bei Nacken-, Kiefer- oder Kopfschmerzen
- Bei Skoliosen oder Wirbelsäulenfehlhaltungen
- Bei Beinlängendifferenzen
- Bei Hüft- oder Leistenschmerzen
- Vorbeugend zur Haltungskontrolle

5

### Entspannungstest

Rückenschmerzen haben viele verschiedene Ursachen, stehen aber auch in direktem Zusammenhang mit der Muskelspannung und generellen Entspannungsfähigkeit. Unter Stress oder bei Bewegungsmangel ist die Entspannung der Muskulatur vermindert. Mit diesem gezielten Test können wir Ihre Stressbelastung und Ihre Fähigkeit zur Entspannung messen. Die Ergebnisse zeigen auch, welche Methoden Ihnen die effektivste Entspannung oder den besten Stressabbau ermöglichen.

## ANGEBOTE

Alle Angebote beinhalten eine fachlich kompetente Beratung, eine schriftliche Auswertung mit detaillierter Befunddokumentation und, falls erforderlich, eine gezielte Übungs- oder Sportempfehlung.

## BASIC

Kraftmessung, Koordinationstest und Rücken-„EKG“ ermöglichen eine gute Funktionseinschätzung Ihres Rückens und erste Verhaltens- und Trainingsempfehlungen.

## MEDIUM

Das Basic-Angebot wird ergänzt durch die strahlenfreie 4D-Haltungs- und Standanalyse. So können auch Fehlhaltungen oder ein Beinlängenunterschied festgestellt werden. Besonders wichtig vor dem Gerätetraining!

## PRO

Unterstützend zum Medium-Angebot erfolgt ein spezifischer Test Ihrer Stressverarbeitung und Entspannungsfähigkeit. Sie erhalten gezielte Hinweise und Tipps zum Stressmanagement und für ein Entspannungstraining.

## QIMOTO

### Zentrum für Sportmedizin

Mainzer Straße 98 – 102  
65189 Wiesbaden



Fon 0611 . 44 76 15 - 0

info@qimoto.de

www.qimoto.de

Weitere ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer Website [www.qimoto.de](http://www.qimoto.de).

Suchwort: Rücken-Check

