

**Natürlich Gehen und Stehen  
im Alltag  
macht nicht selten  
Unmögliches möglich**

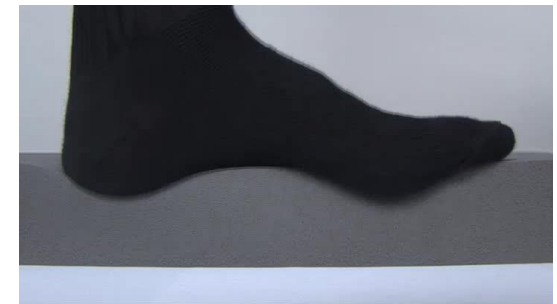
# Schmerzen rufen nach Verhaltensänderungen

## Mobilisieren, balancieren Nutzen des Range of Motion



# Faszien-freundliche Bewegungen beginnen am Fuss

Alles, was federt, schwingt und balanciert



In die Füße investieren lohnt sich **kybun**<sup>®</sup>  
swiss technology 

# Swiss Natural Walking

Gait programming exercises

## Einblicke in Die Biomechanik des natürlich balancierenden Gangs

Vergleich des Gangs auf  
flachem Boden in stützenden Schuhen  
und dem Barfussgang auf weich-elastischem  
Untergrund

# Highspeed – Kinetik – Kinematik

Ganganalyse ETH

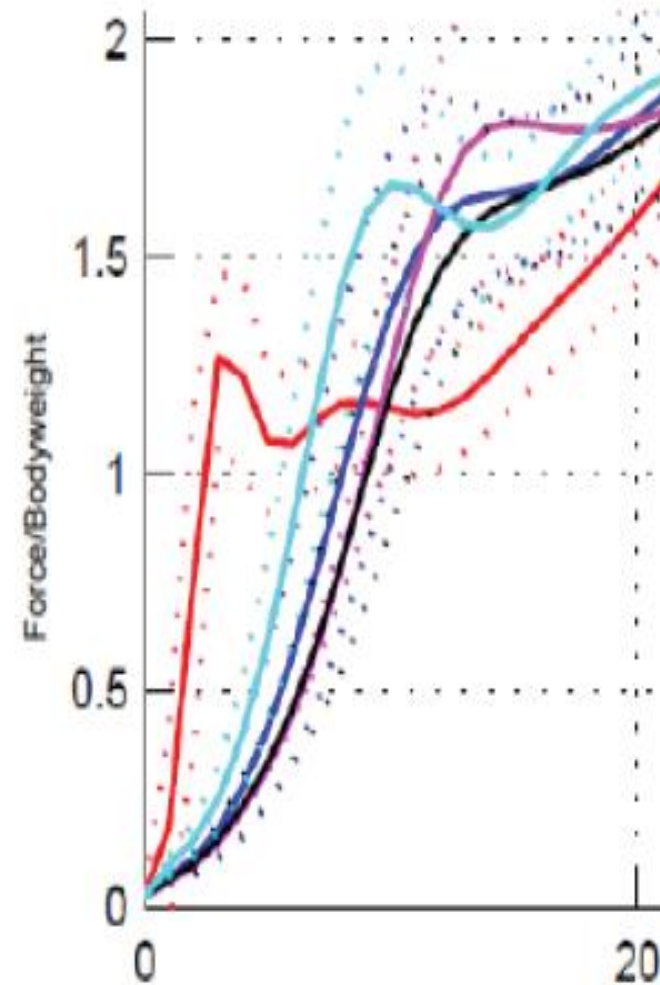


# Kräfte vertikal

Vertikalkraft

Rot: Barfuss

Schwarz: kyBoot

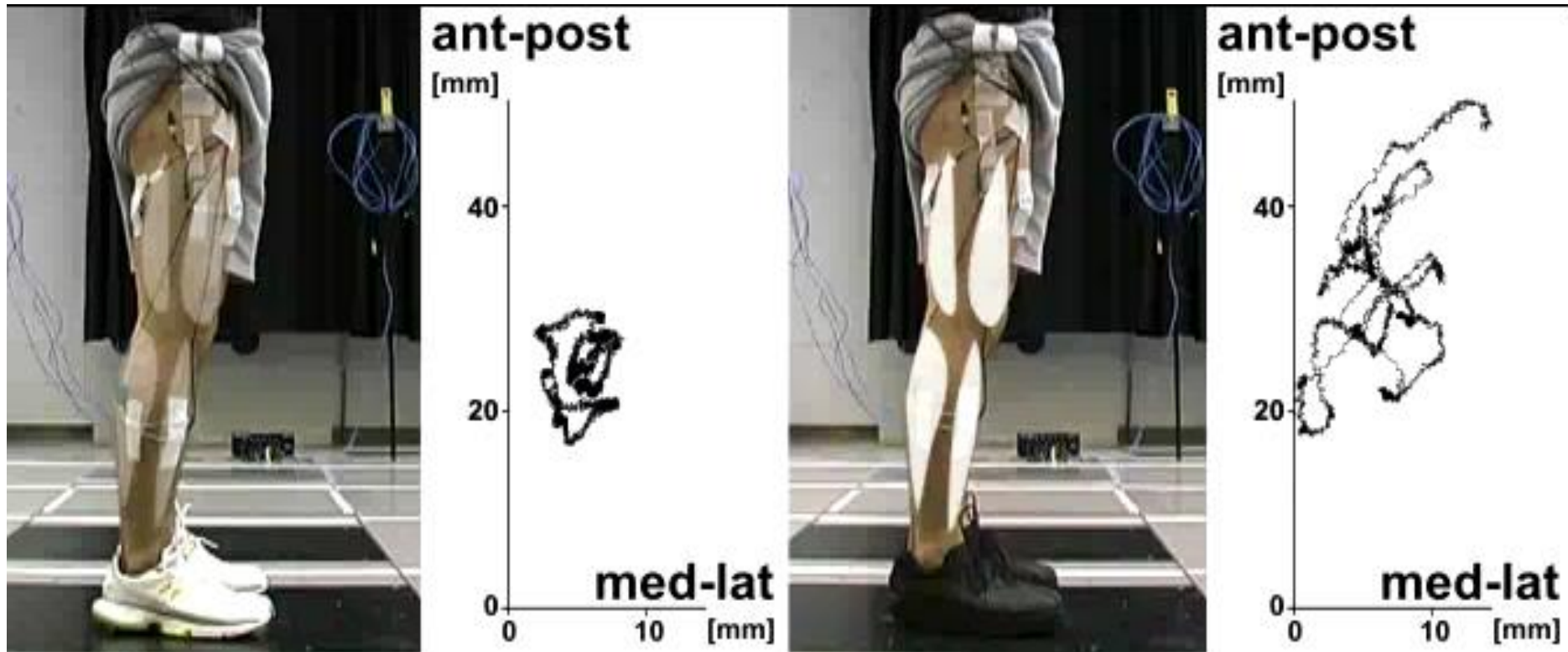


# Stabilisierung der Gelenke

dank kleinerer Beschleunigung in den Muskeln



# Maximale Propriozeption dank instabilem Fundament

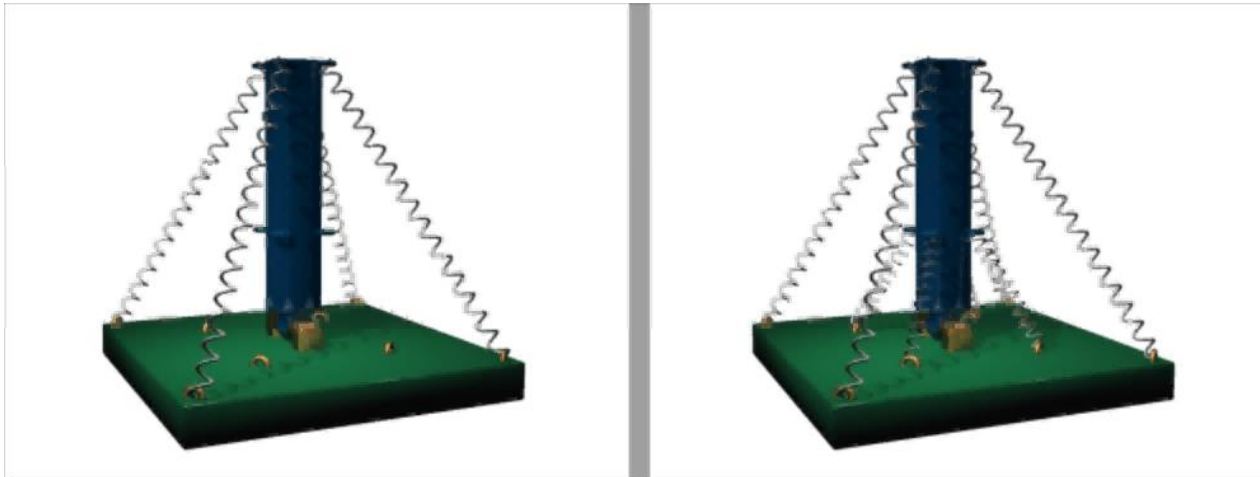
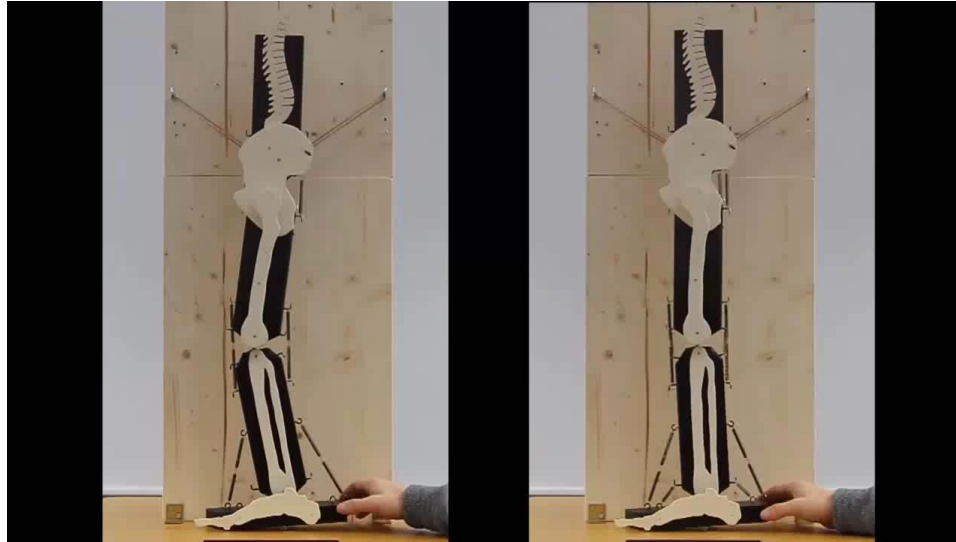




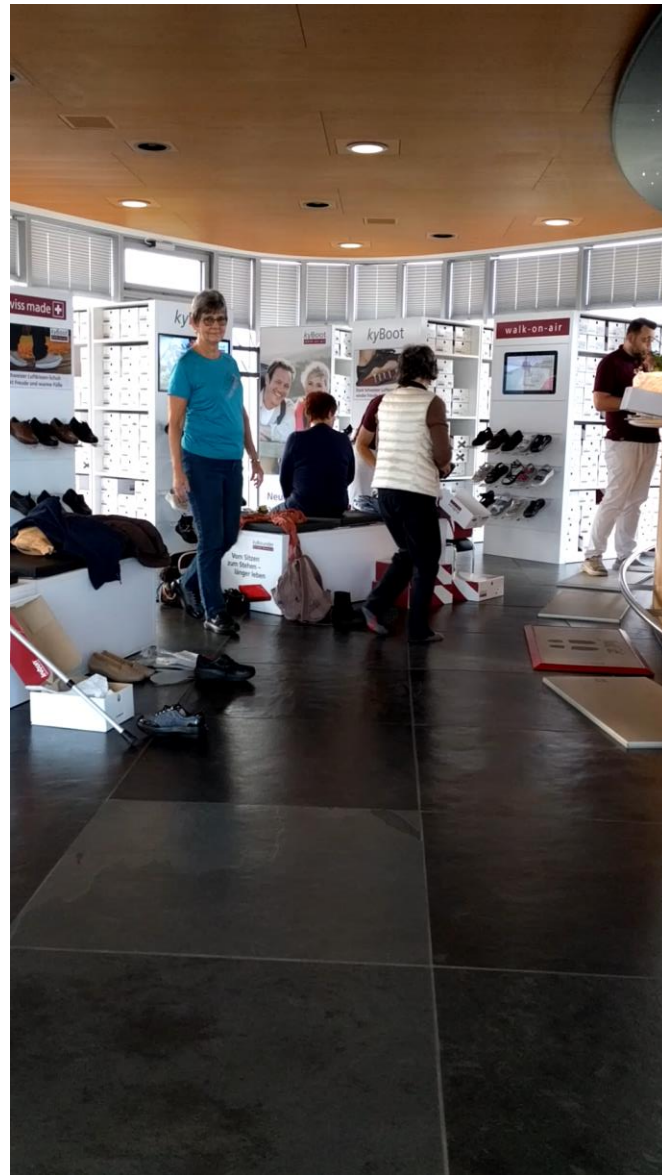
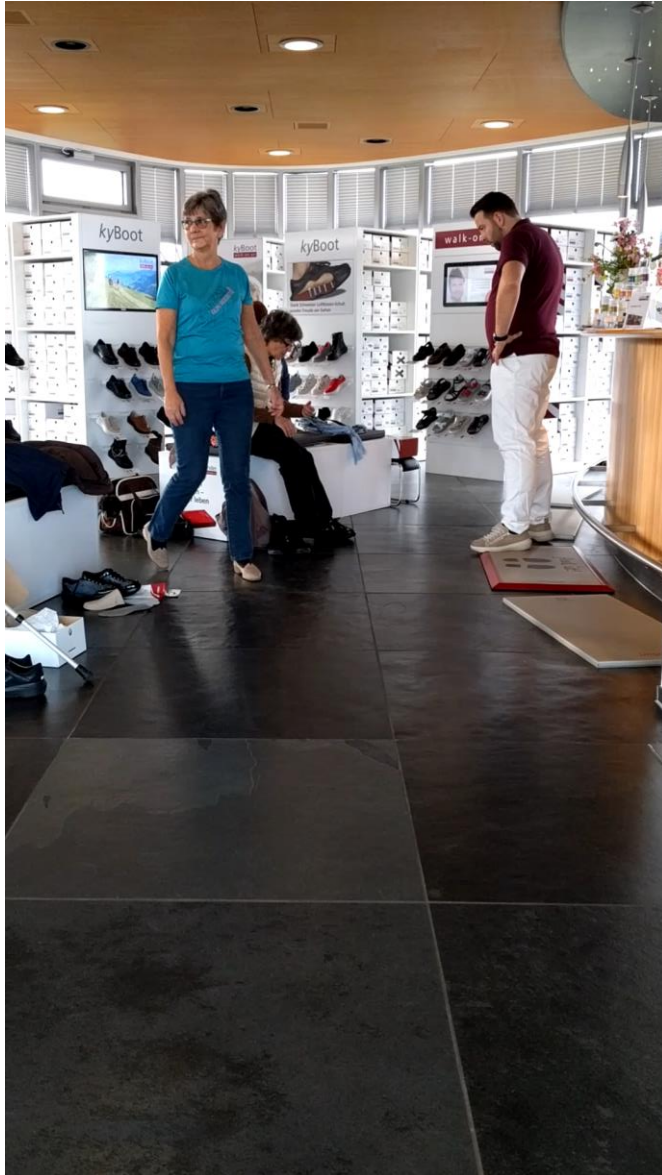
# Stabiler und sicherer trotz Instabilität - dank Propriozeption



# Reduktion der Kräfte in den Gelenken dank Aktivierung der kleinen Muskeln



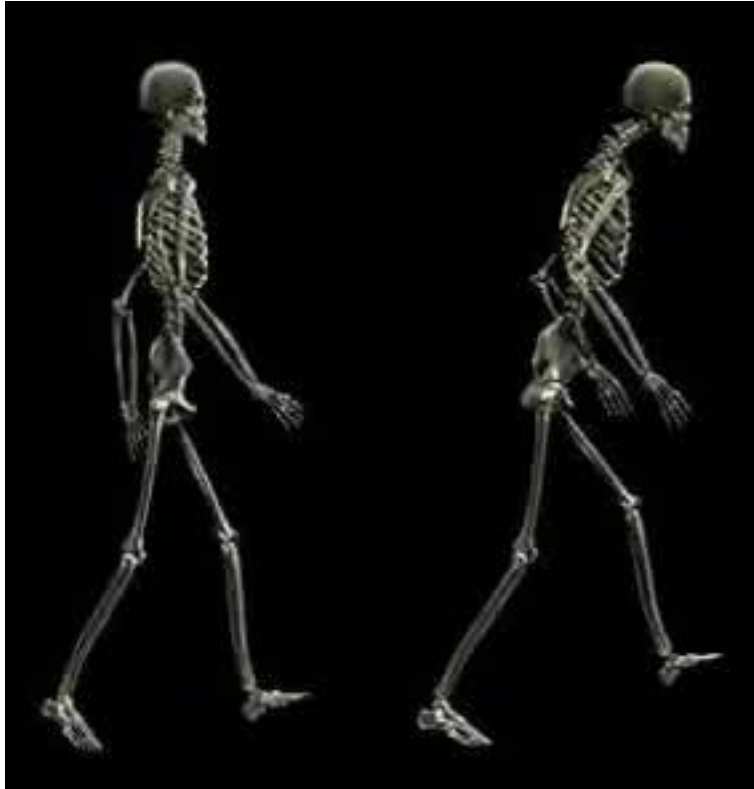
# Knierarthrose und MS kombiniert



# Kundin mit Fussgelenksproblem ohne Kommentar



# Die Charakteristiken von Swiss Natural Walking



**Der Gang links wirkt:  
natürlich ausbalanciert**

**Welche Unterschiede fallen ihnen auf?**

**rot = aus Faszienicht**

**-aufrecht**

- Fasziensketten sind in besserer Vorspannung

**-Kopf über Becken**

- Effizientere Haltung, Oberflächliche Frontal-L. ist frei, Obere Rücken Linie muss nicht kompensieren

**-Rotation / Armschwung**

- Aufladen der Spirallinie

**-Hüfte, Becken geöffnet**

**-kontrolliertes Fussabrollen**

- Aufladen der tiefen Frontal- u. Lateral L., unterer Teil der ORL, und oberer Teil OFL oben

-Knie gestreckt

- So bleibt die Kraftübertragung innerhalb der Faszienlinie(n) möglich

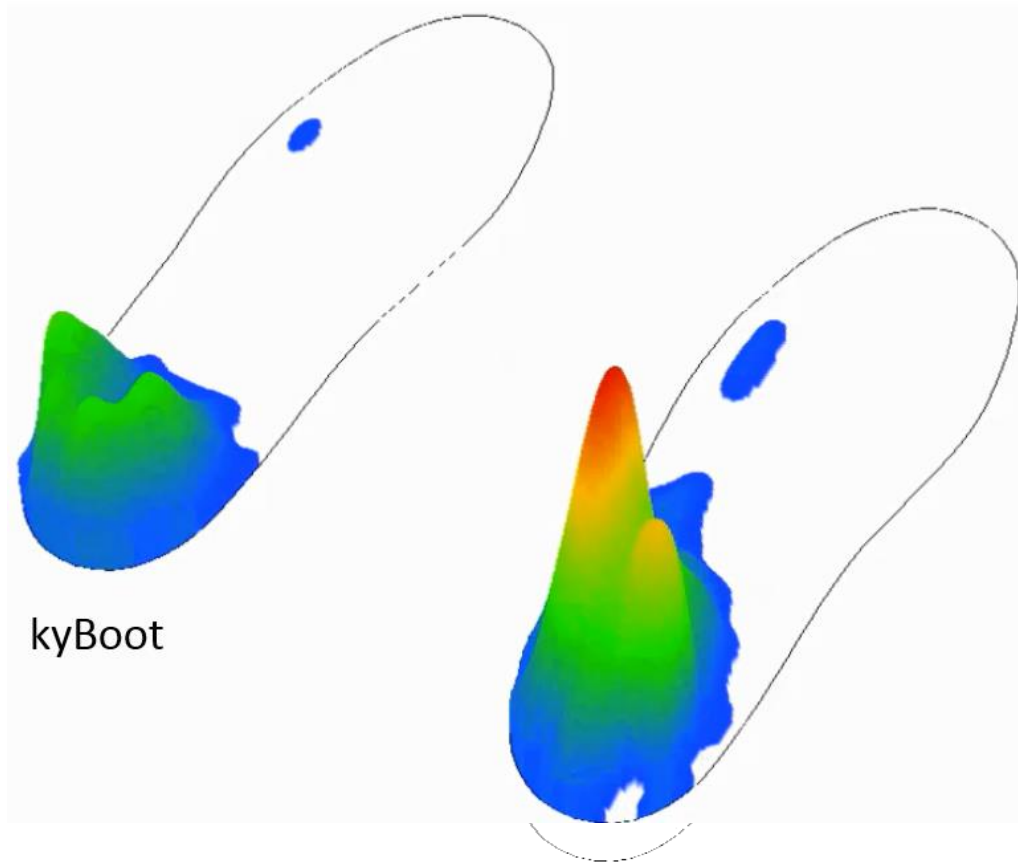
# Anwendungsgebiete des SNW und der Gait Programming Exercises

als Teilübungen des natürlich balancierenden Gangs:

- ☺ Umprogrammierung von Gang und Haltungsmustern,
- ☺ Ausbrechen aus Schonhaltungen,
- ☺ Aufrechterhalten der Beweglichkeit,
- ☺ Sofort-Verbesserung von Symptomen bei neurologische Krankheiten,
- ☺ Reha bei versch. orthopädischen Problemen,
- ☺ Reha nach Hirnschlag,
- ☺ Gesunde Bewegung für Rheumapatienten,
- ☺ Training gegen Sturzgefahr im Alter,
- ☺ Training gegen den schmerzhaften Altersgang,
- ☺ Freude übergewichtiger Menschen am „Joggen“,
  
- ☺ etc.

# Bessere Fuss-Druckverteilung

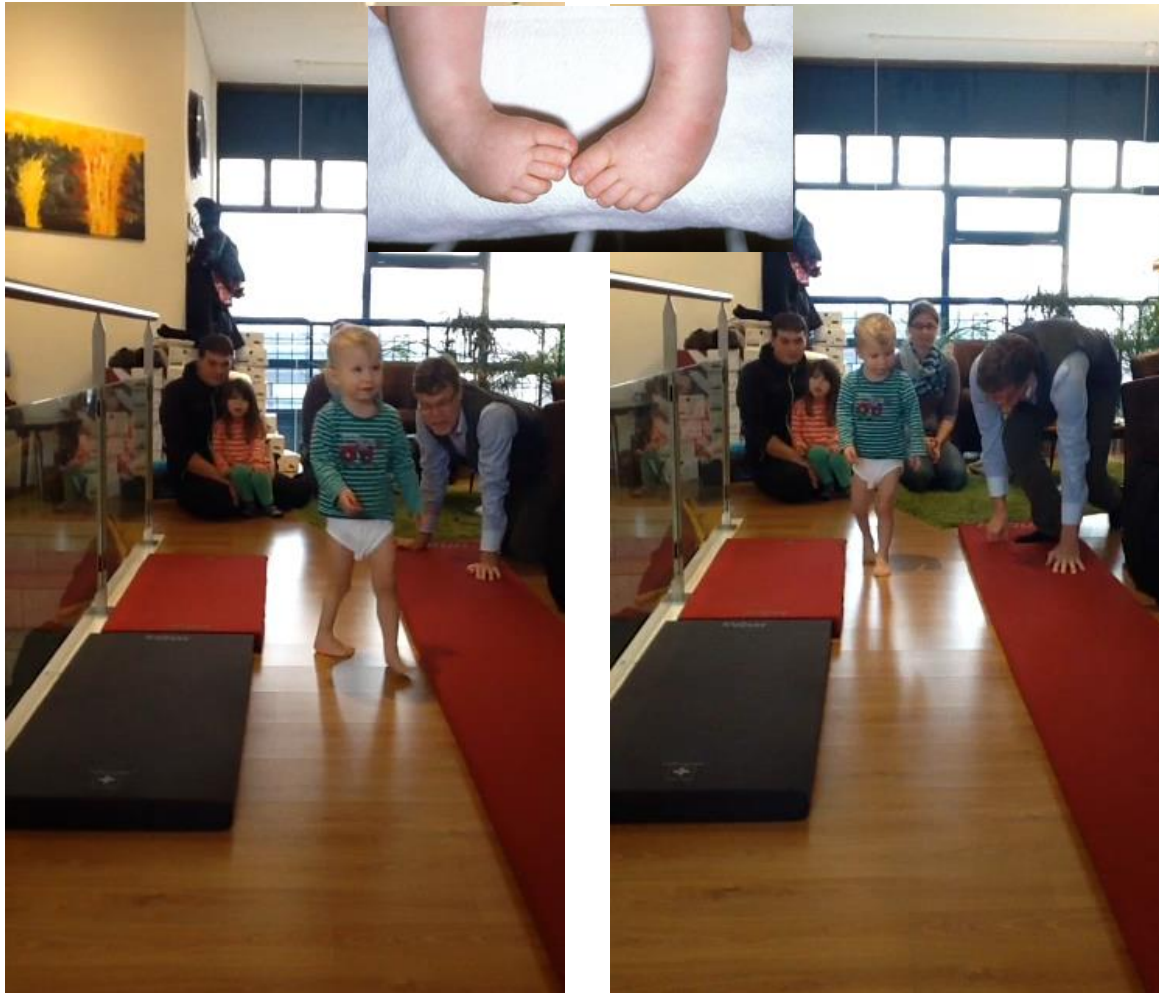
Entlastung des Fersen- und Vorfussbereichs



kyBoot

Alltagsschuh

# 2 jähriger Bub mit Klumpfuss





# Kundin mit Fussgelenksproblem in Socken



# Kundin mit Fussgelenksproblem in ihren Schuhen



# Kundin mit Fussgelenksproblem

## in angepasstem kyBoot



# Kundin mit Fussgelenksproblem

## ohne Kommentar

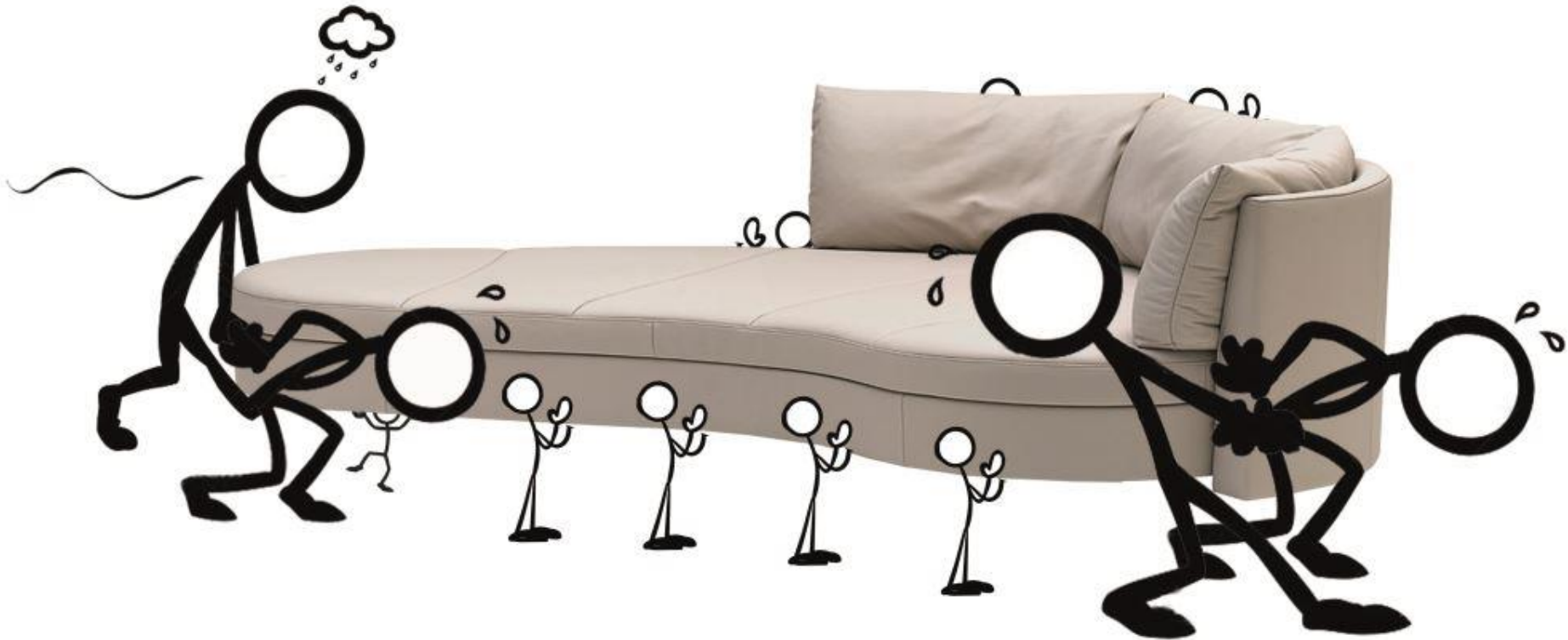


# Wirkungsprinzip am Beispiel Kniearthrose:

## Bewegungsschmerzen wegen verklebten, überlasteten Muskeln

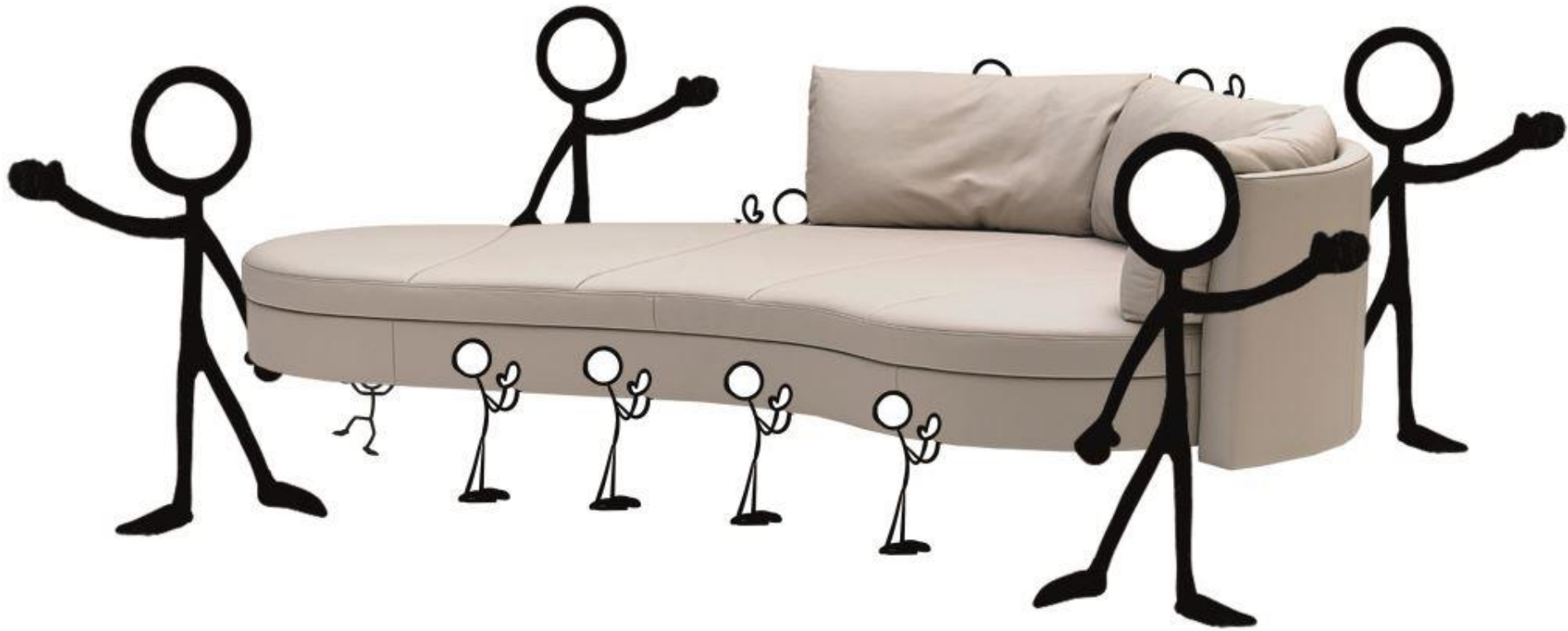


# Wirkungsprinzip am Beispiel Kniearthrose: Besser trotz Verklebungen dank aktiv aufrecht balancieren



# Wirkungsprinzip am Beispiel Kniearthrose:

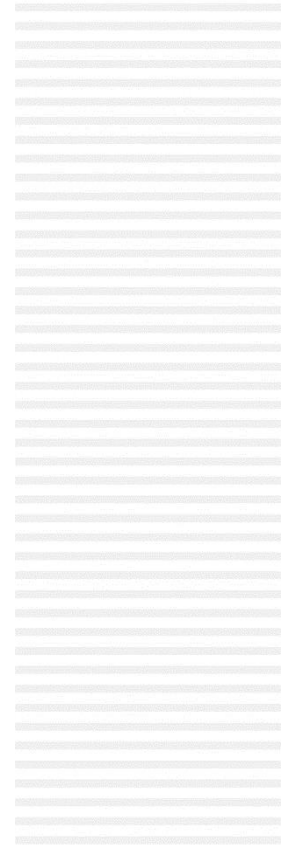
Schmerzfrei dank balancieren-dem Gang und Verklebungen



# Der balancierende Gang aus Sicht des Neuro-Myo- faszialen Apparats

Bei Problemen am Bewegungsapparat,  
sowie bei Symptomen neurologischer  
Krankheiten:

**gait programming exercises**





# Ziele des natürlich balancierenden Gangs resp. der **Gait Programming Exercises:** **schnell und nachhaltig schmerzfrei**

mittels:

-Auslöschen alter Bewegungs- und Haltungsmuster  
**denn sind Ursache von Verklebungen**

-Neu-Programmieren besserer Bewegungsmuster  
**Nutzung des Range of Motion, federnde, statt gestresste Bewegungen**

-Nutzung aller vorhanden Bewegungsressourcen  
**möglichst keine intrinsische und extrinsische Limitierungen**

-Auflösung von Kompensationsbewegungen  
**durch spezielle FP-Übungen**

-Aktivierung neurologischer Funktionen  
**durch Propriozeption an der Fuss-Sohle**

# Aus Sicht der Faszien:

**Was passiert bei den Faszien, wenn der Range of Motion genutzt, respektive nicht genutzt wird?**

-die Faszien gleiten im max. möglichen Bereich und ruhen daher niemals aus, respektive sie sind beim Gehen immer in Bewegung und können daher nicht verkleben

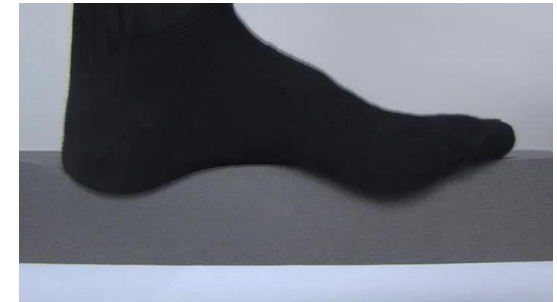
-Alle involvierten Faszielladen sich bei jedem Schritt maximal auf (Fascial recoil)

**Die Gait Programming Exercises haben zum Ziel, im Alltag unbewusst natürlich balancierend zu gehen.**

**Wie könnte dieser Gang praktisch wohl aussehen?**

# Faszien-freundliche Bewegungen beginnen am Fuss

Alles, was federt, schwingt und balanciert



In die Füße investieren lohnt sich **kybun**<sup>®</sup>  
swiss technology 

# Ausschnitte mit Marcel Stooß



