

ABS aus Sicht der Osteopathie

Osteopathie ist manipulative Medizin, die eine Philosophie als diagnostisches Hilfsmittel zu Grunde liegt.

Besondere Kenntnisse der Anatomie, der Physiologie und der Biomechanik, auch der der Eingeweide und anderer Weichteile ist die Basis dieser diagnostischen und kausalen medizinischen Disziplin. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.osteopathie.de

Die Bewegungsabläufe der hier gezeigten und gelehrt Skitechnik sind absolut physiologisch. Es werden helicoidale Bewegungsmuster in physiologischer Abfolge nach der osteopathischen Definition einer ERS/FRS Bewegung der Wirbelsäule durchgeführt. Somit werden nie die Belastungsmaxima der Strukturen erreicht, wie dies häufig bei der Arlberger Skimethode unter anderem zu finden ist.

Zur Erklärung:

Helicoidal heißt spiralg-diagonal, also dem natürlichen Bewegungsablauf folgend. Die Gelenkfacetten der Wirbelsäulengelenke diktieren zum großen Teil die Bewegungsrichtungen. Erfolgen die Bewegungsrichtungen in Einklang mit dem biomechanischen Gesetzen der Wirbelsäule, dann entstehen keine hohen Drücke, keine Verrenkungen, keine arthrotischen Belastungsmuster und keine Weichteilstauchungen etc. Man muss sogar aus Sicht der Osteopathie soweit gehen und sagen, dass keine Stürze mehr stattfinden, weil die Kompensationsgrenze der Gelenke noch lange nicht erreicht wird, der Körper also in jedem Falle auf Unvorhergesehenes reagieren kann, weil er ja noch Spielraum für korrigierende Bewegungsabläufe hat.

ERS = Extension-Rotation-Seitneigung; FRS = Flexion-Rotation-Seitneigung:
Diese Abkürzungen (biomechanisches Gesetz von Frayette) zeigen den biomechanischen Zwang des Bewegungsablaufes eines Facettengelenkes auf. Das heißt, es gibt keine Rotationsbewegung der Wirbelsäule ohne Beugung oder Aufrichtung und ohne Seitneigungskomponente. Wird der Oberkörper gegen den Unterkörper gedreht, muss eine Beuge- oder Aufrichtbewegung nach dem Gesetz von Frayette erfolgen. Die ABS-Methode unterrichtet genau diesen physiologischen Ablauf.

Die bei der ABS-Methode gelehrt Oberkörperbewegungen fördern im Sinne der osteopathischen Embryologie auch die Lungenlappenbewegungen. Die Lungenlappenbewegung muss helicoidal erfolgen um sich vollkommen zu entfalten (Einatmung) und zu komprimieren (Ausatmen).

Außer diesen Erkenntnissen macht die Methode aber einfach Spaß und das selbst nach bereits 30-jähriger Tiefschnee- und Off-Pist-Erfahrung.

Hals- und Beinbruch

Martin Firness, D.O.MROF

Ostéopathe D.O., Membre de Régistre des Ostéopathes de France

Ehemals Geschäftsführer und Vizepräsident des Verbandes der Osteopathen

