



**DANIELA SCHREIBER** zeigt am Fussknochen, wie schonende und kraftsparende Bewegungen aussehen.

## Trainerin Daniela Schreiber baut auf die Spiraldynamik «Richtige Bewegung beginnt im Kopf»

Arthrose ist fast immer die Folge von Fehlbelastung. In der Stephansklinik in St. Gallen zeigt die Trainerin Daniela Schreiber Arthrose-Patienten, wie sie ihren Körper gerade halten und ihn mit sanftem Training wieder ins Lot bringen.

VON ANDREA FISCHER

Der Skelett-Fuss knickt nach innen und schon ist die einseitige Belastung des Knies gut sichtbar. Jetzt wird der Fuss aufgerichtet und die Gelenkflächen des Knies legen sich perfekt beidseitig in die Passform. Daniela Schreiber zeigt der heutigen Sportgruppe, was in ihrem Knie passiert, wenn sie es falsch oder eben richtig belasten. Die fünf Frauen in der sonnendurchfluteten Turnhalle sehen genau hin. Denn hier lernen sie: Wer seinen Körper über Jahre mit Fehlhaltung und Überlastungen geplagt hat, kann das ändern. Voraussetzung ist eine gute Vorstellung davon, was eigentlich unter der Haut passiert, und der Wille, selber etwas zu unternehmen, um Kraft, Beweglichkeit und Balance zu trainieren.

**DIE SPIRALDYNAMIK GEHT DAVON AUS**, dass der Körper von Natur aus ideal angelegt ist, solange wir ihn auch perfekt einsetzen und die Gelenke so übereinander ausrichten, dass wir damit die natürliche Statik nutzen können, um Kräfte zu lenken und Stösse abzufangen.

Dorothee Hilty, 62, ist mit viel Entschlossenheit und Freude bei der Sache. Vor zwanzig Jahren hat die sportbegeisterte Frau ihr Knie verletzt, seither will es einfach nicht mehr recht. Sie war in diversen Therapien, auch in der Physiotherapie und trieb weiterhin Sport. Im vergangenen Dezember musste sie aufgeben. Das kranke Gelenk hatte sich entzündet, die Schmerzen waren so heftig geworden, dass sie kaum noch gehen konnte. Als man ihr ein künstliches Gelenk empfahl, war Dorothee Hilty erschüttert.

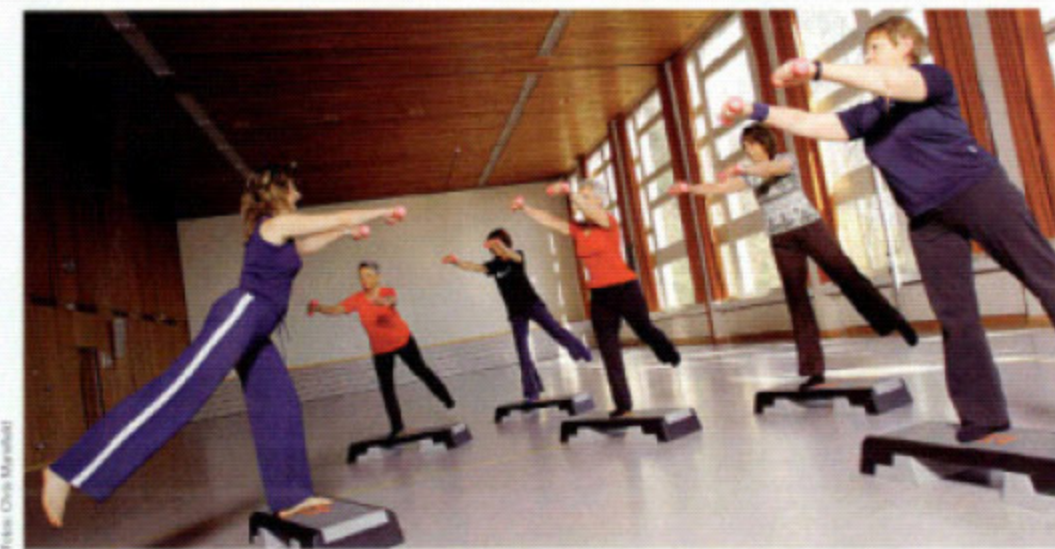
Per Zufall stiess sie am Gesundheitstag in St. Gallen auf Dr. Lauener und die von ihm eingesetzte Methode der Hyaluronsäure-Injektion (siehe vorangegangene Seite). Ein

Glücksfall für die begeisterte Bratsche-Spielerin: Nach wenigen Wochen brauchte sie keine Schmerzmittel mehr. Die Kombination aus Hyaluronsäure und Spiraldynamik, der Technik, welche Daniela Schreiber in der Bewegungsgruppe unterrichtet, rückte das künstliche Knie in weite Ferne.

«**UND JETZT WIRD GEJÄTET**», sagt Daniela Schreiber, legt das Kunststoffbein zur Seite und bückt sich mit geradem Rücken nach vorne. Die Knie sind nur leicht angewinkelt, das Gesäss weit hochgereckt. Mit dem Jäten spielt sie liebevoll an auf die Leidenschaft einiger anwesenden Frauen: den Garten, der ihren Beinen und oft auch dem Rücken so viel Mühe macht. «Es heisst immer, man solle in die Hocke gehen, um den Rücken zu schonen, aber viele Menschen mit Arthrose können das schlicht nicht mehr wegen der heftigen Schmerzen im Knie», erklärt die Instruktorin den Sinn der Übung.

**VON ARTHROSE SIND FRAUEN** viel häufiger betroffen als Männer. «Man vermutet, dass das unter anderem an der geringeren Muskelmasse des weiblichen Körpers liegt», sagt Daniela Schreiber. «Und genau gegen diesen Mangel unternehmen wir hier etwas.» Denn schon ein sanftes, aber richtiges Training über wenige Wochen kann Kraft und Befinden enorm verbessern; die gestärkte Muskulatur entlastet die Gelenke. Kombiniert mit einer mehrstufigen Behandlung, wie sie in der Klinik Stephanshorn angeboten wird, ist die Sportstunde eine ideale Massnahme, um schmerzfrei zu werden und beweglich zu bleiben.

Jetzt zeigt Daniela Schreiber Übungen, bei denen die Beine gestreckt werden. Das will gelernt sein. «Du fährst dein Auto ja auch nicht bis zum Anschlag in die Garage», sagt



**IN DER BALANCE.** Die Muskeln werden sanft gestärkt und die Frauen lernen die Architektur ihres Körpers wieder richtig zu nutzen.

die Instruktorin lachend und erklärt einer Teilnehmerin, warum sie ihre Knie nicht durchstecken soll beim Geradestehen, sondern stets einen Zentimeter vorher stoppen muss.

**UND UM ZENTIMETER GEHT ES HIER.** Oft reicht nämlich eine minime Fehlhaltung, die

über die Jahre zu verheerenden Folgen führt. Daniela Schreiber nimmt nochmals das Skelett zur Hand und zeigt, warum Aussenrotation, also das leichte Nach-aussen-Drehen der Oberschenkel mittels der Gesässmuskeln, so wichtig ist: Nur so verschränken sich die Kreuzbänder im Knie optimal und geben zusätzlichen Halt.

**ZUM ABSCHLUSS** werden die Muskeln gedehnt. Was an diesem Frühlingsmorgen so gemütlich aussieht, ist wichtige Körperarbeit: Das Dehnen streckt zum Beispiel den Muskel, der ohne Stretching die Kniescheibe zu stark ins Gleitlager presst. Ein letztes Mal atmen die Frauen tief durch. Fast sieht es so aus, als wären sie ein wenig gewachsen.

### DIE KOMPETENZKLINIK STEPHANSHORN IN ST. GALLEN

An der Klinik Stephanshorn sind rund 50 Belegärzte tätig. Ihre fachliche Kompetenz und die medizinisch-technische Infrastruktur des Hauses gewährleisten eine optimale Versorgung der Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates.

> Rheuma-Erkrankungen mit den Spezialleistungen Hyaluronsäure-Injektion, Stosswellentherapie, spiraldynamisch orientiertem Sporttraining u.v.m.

> Orthopädie, Traumatologie und Sportmedizin.

> Minimal-invasive Operationstechniken für Hüft- und Knieprothesen mit einer schmerzarmen und raschen Erholung nach dem Eingriff.

> Wirbelsäulen- und Rückenmarkschirurgie.

#### Mehr Informationen:

Klinik Stephanshorn,  
Brauereistrasse 95, 9016 St. Gallen  
www.stephanshorn.ch, Tel. 071 282 71 11

