

Infoblatt

Funktionsdiagnostik des Bewegungsapparates

Wozu brauchen wir ein Screening mittels FMS-Test?

Defizite in den Bereichen Mobilität, Stabilität und motorische Kontrolle stellen einen hohen Risikofaktor für Überlastungen und Verletzungen des Bewegungsapparates bei Alltagsaktivitäten, im gesundheits- und leistungsorientierten Training sowie im sportlichen Wettkampf dar.

Mittels eines funktionsdiagnostischen Screenings des Bewegungsapparates (= FMS-Test) können Einschränkungen sowie muskuläre Dysbalancen und Asymmetrien analysiert und aufgedeckt werden. Auf Grundlage des Screening-Ergebnisses können in weiterer Folge individuelle Korrekturübungen und geeignete Übungen für das weiterführende funktionelle (Kraft-) Training abgeleitet werden.

Die Bewegungspyramide nach Gray Cook



Abbildung 1: die optimale Form der Bewegungspyramide

Anhand der sogenannten „Bewegungspyramide nach Gray Cook“ kann der hohe Stellenwert einer angemessenen Bewegungskompetenz (Mobilität, Stabilität und motorische Kontrolle) für den Gesundheits-, Freizeit- und Leistungssportler dargestellt werden.

Das Fundament der Bewegungspyramide (Abbildung 1) bildet die Fähigkeit, grundlegende Bewegungsmuster auf Basis einer ausreichenden Mobilität, Stabilität und motorischen Kontrolle durchführen zu können (Stufe 1: Funktionelle Bewegung). Dies stellt eine wichtige Voraussetzung dar, gesundheits- sowie leistungsrelevante Trainingsmaßnahmen wie Ausdauer- und Krafttraining (Stufe 2: Funktionelle Leistung) und Alltags- und Sportaktivitäten ohne Kompensations- und Ausweichbewegungen und damit verbundene Überlastungs- und Verletzungsrisiken durchführen zu können. Für den leistungsorientierten (Wettkampf-)Sportler spielen zur Erbringung einer optimalen Performance zusätzlich auch die technischen und taktischen Fähigkeiten eine wichtige Rolle (Stufe 3: Funktionelle Fertigkeiten).

Die folgende Abbildung 2 zeigt einen Sportler mit Defiziten an der Pyramidenbasis. Hier besteht die Gefahr, dass es durch Einschränkungen in den Bereichen Mobilität, Stabilität und motorischer Kontrolle – und den damit verbundenen Kompensationsmechanismen – zu dysfunktionalen Bewegungsmustern und Überlastungen des Bewegungsapparates bei Alltagsaktivitäten sowie bei Trainings- oder Wettkampfbelastungen kommt. In diesem Fall wäre ein individuelle Korrekturkonzept als begleitende Trainingsmaßnahme mit geringem Zeitaufwand dringend anzuraten.



Abbildung 2: Bewegungspyramide mit Defiziten in der funktionellen Bewegung