Abbildung 1: Vabene bei Rückenschmerzen

VABENE – BALANCE FÜR DEN KÖRPER

Haben Sie Probleme mit Ihrem Rücken, sind sie oft verspannt oder leiden unter Kopfweh? Wir vom ORTHO-TEAM können Ihnen wirkungsvoll und dauerhaft helfen. Über das körpereigene Reflexsystem, mit einer propriozeptiven Fussversorgung.

Lange Arbeitstage, am Abend zu müde für Sport. Früher legte ein Mensch durchschnittlich 25 km am Tag zurück, heute sind es noch 1 bis 2 km. Ohne regelmässige Bewegung fehlt unserem Körper die natürliche Regeneration der Muskulatur und damit die notwendige Entlastung der Wirbelsäule. Mit der Zeit entwickelt der Körper unbewusst eine Fehlhaltung, Wirbelsäule und Gelenke werden dauerhaft falsch belastet. Die Überbelastung der Muskulatur kann Rückenschmerzen, muskuläre Verspannungen, Gelenkprobleme und Kopfweh auslösen. Das muss nicht sein. Nach einer ganzheitlichen Analyse packen wir das Problem bei den Füssen.

Analyse durch Body-Balance-Check

Zunächst müssen die Gründe für die Schmerzen und die Ursachen der Fehlhaltung erkannt werden. Dazu analysiert der/die Orthopädietechniker/in bei der Vabene-Methode in einem ersten Schritt, dem sogenannten Body-Balance-Check, die Körperstatik und die Muskulatur (siehe *Abbildung 1* und *2*).

> *«ALS PHYSIOTHERAPEUTIN ERLEBE ICH IMMER WIEDER DIE VERBLÜFFENDEN ERFOLGE MIT DER VABENE-METHODE AN MEINEN KLIENTEN. EINE AUF DIESE WEISE KORRIGIERTE UND/ODER UNTERSTÜTZTE KÖRPERSTATIK KANN SCHMERZEN LINDERN ODER VERSCHWINDEN LASSEN UND BEEINFLUSST HALTUNGEN, BEWEGUNGEN UND GLEICHGEWICHT – SOWOHL ÄUSSERLICH ALS AUCH INNERLICH!»*
>
> *G. Brantschen, Physiotherapeutin*

Bilder © vabene GmbH + Co. KG

Abbildung 2: Im Body-Balance-Check werden zur Erhebung der Ist-Situation Körperstatik und Muskulatur analysiert. Neben der normalen Haltung (rechts) sind hier Beispiele einer zu geringen (links) und zu hohen Körperspannung (mitte) zu sehen.

In einem zweiten Schritt erfolgt die individuelle Korrektur über die propriozeptiven Eigenreflexe. Damit werden die Muskelspannung und die Körperstatik optimiert.

Einfluss durch Druckveränderung an den Fusssohlen

Bei der Vabene-Methode wird durch Druckveränderungen an den Fusssohlen Einfluss auf die Propriozeption und so auf die Muskulatur ausgeübt. Durch Druck an der richtigen Stelle wird ein körpereigener Reflex ausgelöst, der Muskelspannungen im gesamten Körper sehr gezielt verändert und somit funktionelle Fehlhal-

«ES IST FÜR MICH EINE FREUDE, WENN WIR DEN LEIDENSDRUCK LINDERN UND UNSEREN KUNDINNEN UND KUNDEN ZU MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG UND ZU MEHR FREUDE AM SPORT VERHELFEN KÖNNEN. DIES SPORNT MICH AN.»

A. Zberg, Bewegungswissenschafterin ETH

tungen «schrittweise» korrigiert. Dieser ausgelöste Reflex ähnelt dem Kniesehnenreflex: Er verläuft äusserst schnell und ist nicht ermüdbar, das heisst, der Reflex wirkt dauerhaft.

Propriozeptive Fussorthese stimuliert gezielt

Die Vabene-propriozeptive Fussorthese (PFO) erzielt die Stimulation der Propriozeptoren unter den Fusssohlen und der daraus resultierenden Änderungen der Muskelanspannung mit dünnen Plättchen von 1 bis 3 mm. Sie können je nach Schuh sehr dünn geschliffen werden, ohne dadurch ihre Wirkung zu verlieren. Deshalb passt eine Vabene-PFO praktisch in jeden ihrer Schuhe (siehe *Abbildung 3*).

Natürliche Balance erleichtert Bewegungsabläufe

Ob für den Büroalltag, bei Schwangerschaft oder beim Golf spielen, die optimierte Körperstatik erleichtert die Bewegungsabläufe, Sie sind beweglicher und leistungsfähiger. Ihr Körper erhält seine natürliche Balance zurück.

- Rückenschmerzen lassen deutlich nach.
- Allgemeine Verspannungsschmerzen werden spürbar gelindert.
- Fehlhaltungen werden korrigiert.
- Chronischen Haltungsschäden wird wirkungsvoll vorgebeugt.

Vereinbaren Sie einen Termin mit einem unserer Vabene-Spezialisten in Bern, Basel oder Luzern, um mehr über die Vabene-Methode zu erfahren.

Abbildung 3: In speziell angefertigen Fussorthesen stimulieren passgenau dünne Plättchen die Propriozeptoren.

IMMER IN IHRER NÄHE

Gerne bieten wir für Sie weitere Dienstleistungen und Produkte, wie Fussversorgungen, Laufanalysen, Bandagen, Orthesen, Prothesen, Gehhilfen und Rollstühle. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin bei uns für eine persönliche Beratung. Mit Standorten in der ganzen Deutschschweiz ist das ORTHO-TEAM immer in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf Sie.
www.ortho-team.ch