

## Posturologie

Die *Postura*, engl. *posture*, ist die Haltung.

Die Posturologie ist die Lehre von der Haltung.

Unsere Körperhaltung wird durch ein erlerntes Programm in unserem Gehirn gesteuert. Wir können auf unsere Haltung aktiv Einfluss nehmen, in dem wir uns aufrichten.

Wie Sie sicher alle schon einmal erfahren haben, können wir nur sehr kurze Zeit bewusst auf unsere Haltung achten. Sie ist nämlich autonom gesteuert, das heißt, sie wird unbewusst aufrecht erhalten. Das ist auch sinnvoll. Wir würden sonst zu viel Aufmerksamkeit dahin verwenden müssen, wie wir uns der Schwerkraft entgegenstemmen sollen.

Bestimmte, so genannte tonische Muskeln oder Muskelfasern sind die aktiven Gestalter der Haltung.

Ein ausgeklügeltes Steuerungssystem überwacht unsere Haltung. Das Zentrum befindet sich in Teilen des Gehirns, im extrapyramidalen System und im Kleinhirn.

Die beiden wichtigsten Sinnesorgane, die das Haltungssystem mit Informationen über die räumliche Position des Körpers versorgen, sind

1. die vielen Druckrezeptoren in der Haut der Fußsohlen und
2. die Augen.

Die Rezeptoren in den Fußsohlen registrieren jeden Druckunterschied und senden die Information zum Gehirn. Über die Augen orientieren wir uns im Raum.

Weitere Rezeptoren sind in den Gelenken und Bändern zu finden sowie in der Haut und den Muskeln selbst. Das Gleichgewichtsorgan im Ohr versorgt uns mit Informationen über Beschleunigungsvorgänge unseres Körpers.

All Informationen über die augenblickliche Haltung des Körpers werden im Mittelhirn und Kleinhirn berechnet und die Haltung immer wieder angepasst. Das alles geschieht automatisch.

Durch Verletzungen der Gelenke, der Muskeln oder der Haut kommt es zu Veränderungen der Haltung, an die sich das System anpasst. Dauert die Anpassung einige Wochen, ist sie für immer gespeichert. Sehr oft spielen Muskeldysbalancen der Augenmuskulatur eine sehr wichtige Rolle, da dann oft der Kopf schief gehalten wird und sich die Halsmuskulatur und der Schultergürtel sofort über Ausgleichshaltungen anpassen müssen. Ähnliche Vorgänge werden durch Fehlstellungen der Zähne, der Füße, durch Fehlbelastungen im Sport oder durch die Arbeit hervorgerufen.

Sind im Laufe des Lebens zu viele Anpassungen notwendig geworden, ist die Muskulatur nicht mehr in der Lage, diese auszugleichen. Es kommt dann zu chronischen Verspannungen mit Schmerzen, Gelenkverschleiß, Rückenschmerzen oder Bandscheibenschäden, Kopfschmerzen oder Migräne und vielen anderen Beschwerden bis zu Platzangst, Angst beim Autofahren und ähnlichem.

Über die Haltung werden auch emotionale Zustände ausgedrückt. Wenn jemand den Kopf hängen lässt oder jemandem die Knie schlackern, hat das mit Emotionen zu tun.

Zur Behandlung vieler Rücken- und Gelenkerkrankungen kann man die posturologische Therapie nach Professor Bricot, einem Orthopäden aus Frankreich, einsetzen. Hierzu erfolgt eine gründliche körperliche Untersuchung mit besonderem Augenmerk auf die Komponenten des Haltungssystems, um herauszufinden, ob zum Beispiel eine Fehlstellung des Beckens mit resultierenden Rückenschmerzen eine Reaktion auf ein Fußproblem ist oder etwa durch ein Augenmuskelproblem hervorgerufen wurde.

Mit dem *Podoscope* kann man den Fussabdruck beurteilen. Ist die Druckverteilung gleichmäßig in der richtigen Form?



Bei einer posturologischen Untersuchung wird die Fußstellung – Knickfuß (valgische Stellung der Ferse) oder Varus-Fuß (varische Stellung der Ferse) immer in der Funktion im Einbeinstand untersucht – nie auf beiden Füßen im Stand auf beiden Beinen.

gerade Fußstellung bis minimal valgisch – normal



Knickfußstellung



Bei einer einseitigen Knickfußstellung findet man z.B. immer einen gleichseitigen Beckentiefstand mit Ausgleichskrümmung der Wirbelsäule.

Bei der Behandlung erfolgt eine „*Rück-Programmierung des Haltungscomputers*“ mit Hilfe spezieller Sohlen, die ein schwaches elektromagnetisches Informationsfeld an eine Stelle an der Fußsohle abgeben, von der man entdeckt hat, dass so eine Antigravitationswirkung entsteht, die zur Aufrichtung führt.

So kann das Gehirn über einen Zeitraum von knapp einem Jahr, in der die Sohlen regelmäßig in den Schuhen getragen werden müssen, die alten Anpassungsmuster wieder vergessen und durch das ursprüngliche, physiologische Haltungsprogramm ersetzen. Danach erfolgt ein Zeitraum, in dem die Sohlen wieder entwöhnt werden. So dauert eine posturologische Behandlung knapp zwei Jahre.

Innerhalb des ersten Jahres erfolgt alle zwei Monate eine Kontrolluntersuchung.

Die Augenmuskeln werden mit einfachen Übungen zu Hause vom Patienten selbst wieder trainiert.

Durch die Behandlung kommt es zur Entspannung der Muskulatur, zur Entlastung von Gelenken, Bandscheiben und Sehnen, so dass viele Beschwerden im Muskel-Skelettsystem dauerhaft verschwinden oder deutlich gebessert werden.

Die Behandlungsmethode nach Professor Bricot wird seit ca. 10 Jahren erfolgreich in Frankreich und Italien eingesetzt. Seit ungefähr zwei Jahren können Ärzte diese Methode auch in Deutschland von ihm lernen und mit ihren Patienten erfolgreich anwenden.

Die Methode ist natürlich auch schon bei Kindern einsetzbar und auch zur Prävention im Erwachsenenalter.