

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Trainieren statt operieren  
**Autor:** Horat Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847153>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Trainieren statt operieren

Füsse, Knie, Hüfte, Schultern oder der Rücken schmerzen? Mit innovativen Therapien lassen sich weitverbreitete orthopädische Probleme lindern oder kurieren. Nicht selten ohne chirurgischen Eingriff, wie das Beispiel der Spiraldynamik zeigt.

Text: Petra Horat Gutmann

Andrea Schwegler\* ist jung, fit und voller Energie. Doch sie leidet unter wiederkehrenden Schmerzen am mittleren und unteren Rücken. Ursache unbekannt. Der Hausarzt schickt die 28-Jährige zum Facharzt. Dieser sagt nach der Untersuchung: «Kein Wunder, dass Sie Rückenschmerzen haben! Ihr hochflexibler Rücken ist instabil. Das können wir chirurgisch stabilisieren.»

Gesagt, getan: Andrea Schwegler lässt ein halbes Dutzend massiver Schrauben in ihre Wirbelsäule einbauen. Das Ergebnis: Ganz unten ist jetzt alles «stabil», dafür machen die obere Lenden- und die Brustwirbelsäule Probleme. Der Chirurg operiert erneut. Doch die Beschwerden verschlimmern sich. Bald leidet die Patientin unter Dauerschmerzen. Die Ärzte sind ratlos.

## Spitzensportler beugen vor

Geschichten wie diese erlebt Dr. med. Christian Larsen immer wieder. Als Chefarzt des Spiraldynamik® Med Centers in Zürich ist er seit über 25 Jahren auf die funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems spezialisiert. Die meisten seiner Patienten leiden unter chronischen Schmerzen an Händen, Füßen, Knien, der Hüfte oder dem Rücken. Viele wurden bereits operiert, ihre Beschwerden sind sie trotzdem nicht losgeworden. Andere kommen mit der Frage: «Ist eine OP die einzige Lösung für mich oder gibt es eine Alternative?»

Wieder andere suchen Christian Larsens Rat, weil sie in körperlicher Höchstform bleiben oder diese zurückgewinnen wollen. Unter ihnen Spitzensportler, die sich nicht leisten können, was Hobbysportler landauf landab tun: «Jeder dritte Jogger kommt mit inversen Beinachsen dahergelaufen», hat Christian Larsen beobachtet.

Inverse Beinachsen? Der Begriff aus der Spiraldynamik besagt, dass die Oberschenkel leicht nach innen rotieren, die Unterschenkel dagegen nach aussen. Bei einer physiologisch gesunden und stabilen Beinachse ist das genau umgekehrt. Das Problem dabei: Eine inverse Beinachse ist pures Gift für die Seitenbänder des Knie, den Innenmeniskus und die Knie scheibe. «Man kann sich viele unnötige Operationen ersparen, alleine, indem man die funktionelle Drehrichtung der Beinachsen korrigiert», sagt Dr. Larsen.

## Netzwerkeffekt der Organe

Allerdings ist die Beinachse selten das einzige Problem. Eine weitere Crux findet man oft bei den Füßen: Laut wissenschaftlichen Untersuchungen besitzt der Durchschnittsfuss im Alter ab 40 mindestens eines der folgenden Merkmale: Seine Muskulatur ist (viel) zu schwach entwickelt, der mittlere Fuss zeigt sich mangelhaft beweglich bis steif, die Fussachse ist suboptimal (z.B. Knickfuss). Auch Haltungs- und Bewegungsfehler des Rückens, der Hüfte und der Schultern sind weit verbreitet.

\*Namen geändert



All das jedoch erhöht die Verletzungsgefahr enorm – wie auch die Wahrscheinlichkeit, über kurz oder lang einen Hallux valgus, Hammerzehen und weitere orthopädische Probleme zu bekommen. Weil sich eine unbehandelte Funktionsstörung via Muskelschleifen und -ketten auf weitere Organe und Strukturen überträgt. Eine Fehlhaltung des Rückens also beispielsweise auf die Hüfte und von dort auf das ganze Bein.

### Problem erkannt?

Ob Fussproblem, Bandscheibenvorfall, Läuferknie, Tennisellbogen, Leistenschmerz, Impingement (schmerzhafte Bewegungseinschränkung) der Schultern, Arthrose der Schultern, Hüfte oder Wirbelsäule: «Viele orthopädische Beschwerden nehmen ihren Ursprung in unnatürlichen Bewegungsgewohnheiten», weiss Christian Larsen. «Selbst unfallbedingte Beschwerden chronifizieren häufig als Folge ungünstiger Bewegungsmuster, die korrigiert werden könnten.» Werden die Schmerzen zu störend und die Bewegungseinschränkung zu gross, ziehen die Betroffenen meist eine Operation in Erwägung. Dazu sagt Christian Larsen: «Die Chirurgie hat enorme Fortschritte gemacht, sie kann ein grosser Segen sein. Doch oft übersehen die Patienten, dass eine Operation am Ende einer langjährigen Fehlentwicklung steht.»

Okay, aber wie viele Leute können sich einen Alltag ohne «fehlentwickelten» Lifestyle leisten? Ein Dasein ohne belastenden Stress und mangelnde körperliche

Bewegung, ohne langes Sitzen oder einseitige Belastungen, etwa aufgrund von Computerarbeit? Genau, das Rad der Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Doch aus Sicht der Spiraldynamik liegt der eigentliche Knackpunkt ohnehin woanders: In der fehlenden Erkenntnis, dass die Art und Weise, wie wir unseren Körper durchs Leben bewegen, gesundheitsfördernd wirkt oder eben Schaden anrichtet. Und in der mangelnden Bereitschaft, das Problem ernstzunehmen und etwas dagegen zu tun.

### Mit 60 die Füsse entdeckt

Die gute Nachricht: Der Mensch kann konstruktiv umlernen! Nehmen wir das Beispiel von Lisa Wegmüller\*. Sie besuchte mit 60 erstmals das Spiraldynamik Med Centrum in Zürich, weil ihr ein Hallux valgus mit Schmerzen und Gehbehinderung zu schaffen machte. Der Facharzt erklärte ihr, was den Hallux verursacht hatte: Knickfüsse, invertierte Beinachsen und eine korrekturbedürftige Körperhaltung. Dies alles führte dazu, dass zu grosse Schubkräfte auf ihre Grosszehen einwirkten. Lisa Wegmüller war überrascht: «Jetzt bin ich ein Leben lang auf diesen Füßen herumgegangen und habe das gar nicht gewusst!»

Doch dann schritt sie zur Tat: Sie lernte in der Spiraldynamik einfache Übungen und baute diese fest in ihr Tagesprogramm ein. Das ermöglichte ihr, die Fussmuskulatur zu stärken, die Fussstellung zu korrigieren, die Ganzkörperhaltung zu optimieren.

Resultat: Lisa Wegmüller konnte ihren Hallux valgus weitgehend zurückentwickeln, das zeigen auch die Röntgenaufnahmen. Sie ist wieder schmerz- und beschwerdefrei, ohne chirurgischen Eingriff.

### Trainieren, aber richtig

Nicht immer sind die Erfolge so eindrücklich wie bei Lisa Wegmüller. Die Faustregel lautet: «Je früher man Fehler korrigiert, desto präventiver. Je später, desto therapeutischer. Je noch später, desto chirurgischer», fasst Dr. Larsen zusammen.

Der einfachste Weg, um orthopädischen Beschwerden vorzubeugen, besteht im Besuch einer Fachkraft, die auf Spiraldynamik spezialisiert ist. Zunächst werden die Fussbelastung, die Beinachsen und die ganze Körperhaltung genau untersucht. Danach gibt es einfache, gezielte Übungen, um Schwachstellen zu korrigieren. Viele dieser Übungen kann man mühe-los in den Alltag einbauen: Sie lassen sich beim Fernsehen, Autofahren, Duschen, Zahneputzen, Treppensteigen oder bei der Arbeit ausführen.

Wer bereits Probleme mit Füßen, Knien, Hüften, Händen, Schultern oder Rücken hat, sollte hingegen direkt ein Spiraldynamik Med Centrum kontaktieren. Die dort tätigen Spezialisten werden nach einer Untersuchung genau abschätzen können, ob eine Operation sinnvoll ist oder ob es eine Alternative gibt.



#### Kontakte:

##### Schweiz

- in Zürich, Basel, Bern, Luzern und St. Gallen gibt es je ein Spiraldynamik® Med Center unter ärztlicher Leitung; zudem schweizweit zwölf Spiraldynamik® Praxen unter physiotherapeutischer Leitung

**Kostenloser Infoabend** jeden 1. Montag des Monats, [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

##### Deutschland

- 19 Spiraldynamik® Praxen unter physiotherapeutischer Leitung: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com) (siehe Karte Standorte Deutschland)

### OP? Nicht mehr nötig!

Wer sich auf den Weg der natürlichen Genesung macht, sollte auch Folgendes wissen: Erfolge sind nur dann möglich, wenn der Patient die neu gelernten Bewegungsabläufe im Alltag konsequent umsetzt. «Er oder sie muss sich besser spüren lernen, ein präzises Körpergefühl entwickeln», sagt Christian Larsen. Kurz: Das Gelernte muss in Fleisch und Blut übergehen. Aber lässt sich das Problem nicht auch mit Krafttraining oder Sporttherapie lösen? «Bevor man trainiert, muss die Fehlbelastung erkannt und ein Korrekturfaktor eingebaut werden. Sport und Krafttraining unter kompetenter Anleitung sind in Ordnung. Doch wer trainiert, ohne zuvor Haltungsfehler, Beinachsen und Schwachstellen zu korrigieren, handelt sich weitere Probleme ein oder verschlimmert die bestehenden», so Dr. Larsen.

Fest steht: Larsens Patientinnen und Patienten müssen etwas richtig machen. In seiner Praxis führt er seit 2011 systematische Outcome-Messungen durch. Ergebnis: Jahr für Jahr sagen rund 170 der Betroffenen einen bereits fixierten Operationstermin ab. Weil sie wieder schmerz- und beschwerdefrei sind oder auf dem besten Weg dorthin – ganz ohne chirurgischen Eingriff.

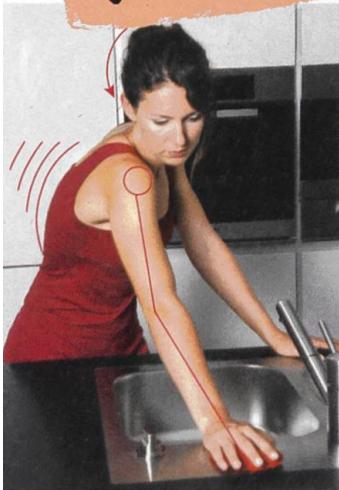


#### Buchtipps:

Dr. med. Christian Larsen und Bea Miescher: Spiraldynamik: schmerzfrei & beweglich, Trias Verlag 2015, 272 Seiten, 397 Abb. ISBN 978-3-8304-8244-4

Das Buch zeigt zahlreiche Übungen, die das Bewegungssystem gesund erhalten und seine Genesung fördern. Mit ausführlichen Erläuterungen zu jedem einzelnen Körperteil und einer anschaulichen Begleit-DVD.

# Spiraldynamik – drei Beispiele:



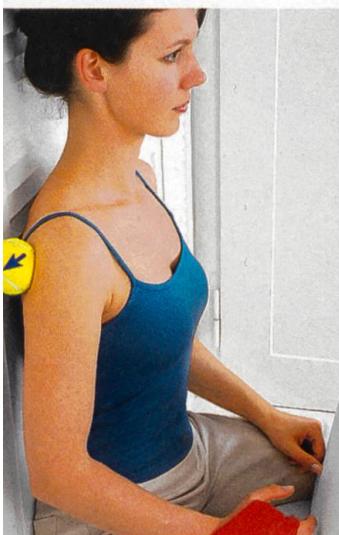
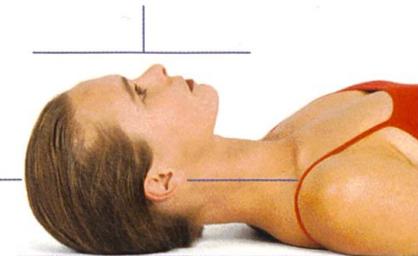
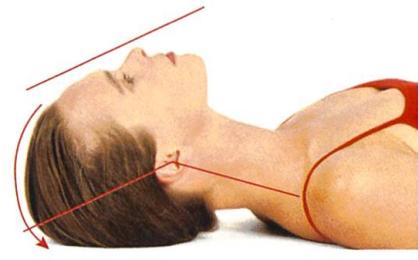
## ☞ IM HAUSHALT

Neigen Sie beim Putzen oder Abwischen den gesamten Oberkörper etwas nach vorne. So können Sie die Druckkraft aus dem Rumpf heraus steuern. Das Schulterblatt bleibt beim Wischen in seiner neutralen Position am Rumpf. Ziehen Sie es nicht nach oben oder nach vorne! Behalten Sie trotz des Drucks immer das Gefühl, die Schulter senken zu können. Die Wischbewegung findet in den Gelenken von Schulter, Ellenbogen und Hand statt. **Tipp:** Achten Sie darauf, dass die Gelenke am Arm leicht gebeugt sind. Je besser Wirbelsäule, Schulter und Arm eine Einheit bilden, desto ökonomischer und gelenkschonender können Sie arbeiten.

## IN RUHE- UND SCHLAFPOSITION ☞

Sie wachen morgens mit steifem Nacken, Spannungskopfschmerz oder Schwindel auf? Das könnte an starrem Rundrücken, vorgezogenen Schultern und vorgeschobenem Kopf liegen, allesamt Ursachen für den *geknickten Nacken* im Schlaf.

Beim *entspannten Nacken*, der eine voll bewegliche (Brust-)Wirbelsäule voraussetzt, ruht der Kopf exakt in Verlängerung der Wirbelsäule. Tipp: Unterlegen Sie ein gefaltetes Handtuch so, dass die Gesichtsebene parallel zum Boden liegt ohne nach hinten wegzuknicken.



## ☞ SCHULTERMUSKELN KRÄFTIGEN

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Wand auf einen Stuhl, befestigen Sie ein Theraband am rechten hinteren Stuhlbein, nehmen das freie Ende unter leichtem Zug in die rechte Hand und legen Sie diese auf den rechten Oberschenkel. Platzieren Sie einen Tennisball zwischen Wand und Schulter, direkt hinter dem Gelenkkopf. Links: Startposition mit Theraband. Die Schulter drückt den Ball an die Wand mit dem Gefühl von hinten-unten-aussen. Rechts: Das Theraband kräftig nach vorn ziehen, ohne die Schulter mitzunehmen. Sie bleibt stabil an Ort und Stelle und mit ihr der Ball. 10 Wiederholungen pro Seite; langsam steigern auf 30 bis 40 Wiederholungen.