

Untersuchung von kybun gegenüber herkömmlichen Therapie Matten im Sport und Therapie

Es gibt erste Zusammenfassungen von Untersuchungen vom Landeskrankenhaus Rankweil/Feldkirch welche die Vorteile und Wirkungen vom kyBouncer gegenüber herkömmlichen Therapiematten belegen. Diese zeigen unter anderen eine höhere Instabilität und daher ist durch den höheren Trainingsreiz an die posturale Stabilität von einer Verbesserung in der Funktion der Tiefenmuskulatur auszugehen. Balancetraining kann unter anderem eine Reduzierung insbesondere von Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule bewirken.

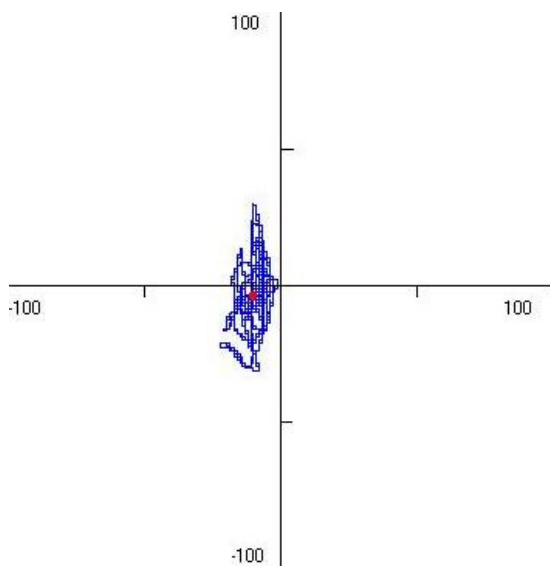
Was ist der Unterschied von kyBouncer gegenüber herkömmlicher Therapie Matten?

Den Daten zufolge, besteht der größte Unterschied darin, dass die kybun Matte einen höheren Grad an Instabilität beim ruhigen Stehen bewirkt, d.h. ein höherer Aufwand an Kontrolle für das ruhige Stehen erforderlich ist. Dieser höhere „Aufwand“ (~ Anstrengung) ergibt sich dabei in allen Frequenzbändern, d.h. es besteht ein Hinweis darauf, dass alle wesentlichen Kontrollsysteme (visuell, vestibulär und somatosensorisch) davon betroffen sind.

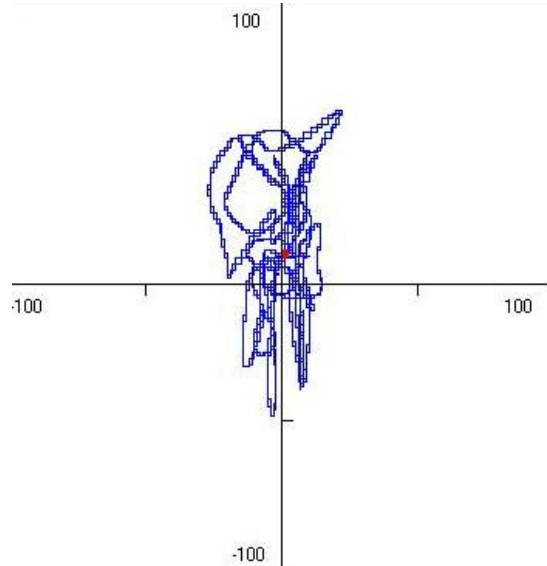
Dieser höhere „Aufwand“ bedeutet einen höheren Trainingsreiz. Daher ist zu erwarten dass ein höherer Trainingsreiz auch ein besseres Trainingsergebnis bewirkt.

Posturographie – Gleichgewichtsanalysen Messung:

Herkömmliche Therapie Matte



kyBouncer



Bei den beiden Matten sind deutliche Unterschiede erkennbar. Insbesondere bei der kybun Matte zeigt sich eine deutlich erhöhte Instabilität die durch den längeren Weg des Körperschwerpunktes ersichtlich ist. Die kybun Matte hat daher die höchste Anforderung an das Balance System.

Was bedeutet Instabilität für den Körper im Allgemeinen?

Instabilität ist generell „negativ“, da die Sturzgefahr hoch ist. Der Körper versucht zu stabilisieren. Instabilität ist daher ein Trainingsreiz um die körpereigenen Stabilisierungsmechanismen zu verbessern. Die dynamische Wirbelsäulenstabilisierung (= posturale Stabilität, core-stability) entscheidet über weite Strecken über das Auftreten von Rückenschmerzen.

Was sind die Auswirkungen von Instabilität beim Sport und in der Reha / Therapie?

Der Rumpf stellt das Fundament jeder Extremitäten Bewegung dar. Je stabiler das Fundament, desto besser (= genauer, dosierter, stärker, etc...) die Bewegung. Der höhere Trainingsreiz, der durch die Instabilität verursacht wird, führt generell zu einer Gleichgewichtsverbesserung und kann daher zu einer geringeren Sturzgefahr führen. Dies hat auch positive Wirkung auf sowohl Primär – als auch Sekundär- und Tertiärprävention. Instabilität ist zur Verbesserung der dynamischen Gelenkskontrolle wesentlich und führt somit bei degenerativen Krankheiten zu einer besseren Kinematik und Kinetik und somit zu einer Optimierung der Gelenksbelastung.

„Mit der kybun Matte haben wir bei Gleichgewichtsmessungen den höchsten Grad von Instabilität, im Vergleich zu anderen Trainingsmatten gefunden. Es ist davon auszugehen dass somit ein Stabilisationstraining auf dem kyBouncer einen höheren Trainingseffekt auf die dynamische Stabilisation der Wirbelsäule ausüben kann, und somit einen hohen Primär- und sekundärpräventiven Effekt bei der Vermeidung von Rückenschmerzen bewirken sollte“.

Prim. Univ. Doz. Dr. Thomas BOCHDANSKY , Leiter Abteilung für Physikalische Medizin und Rehabilitation am LKH Feldkirch / Rankweil

