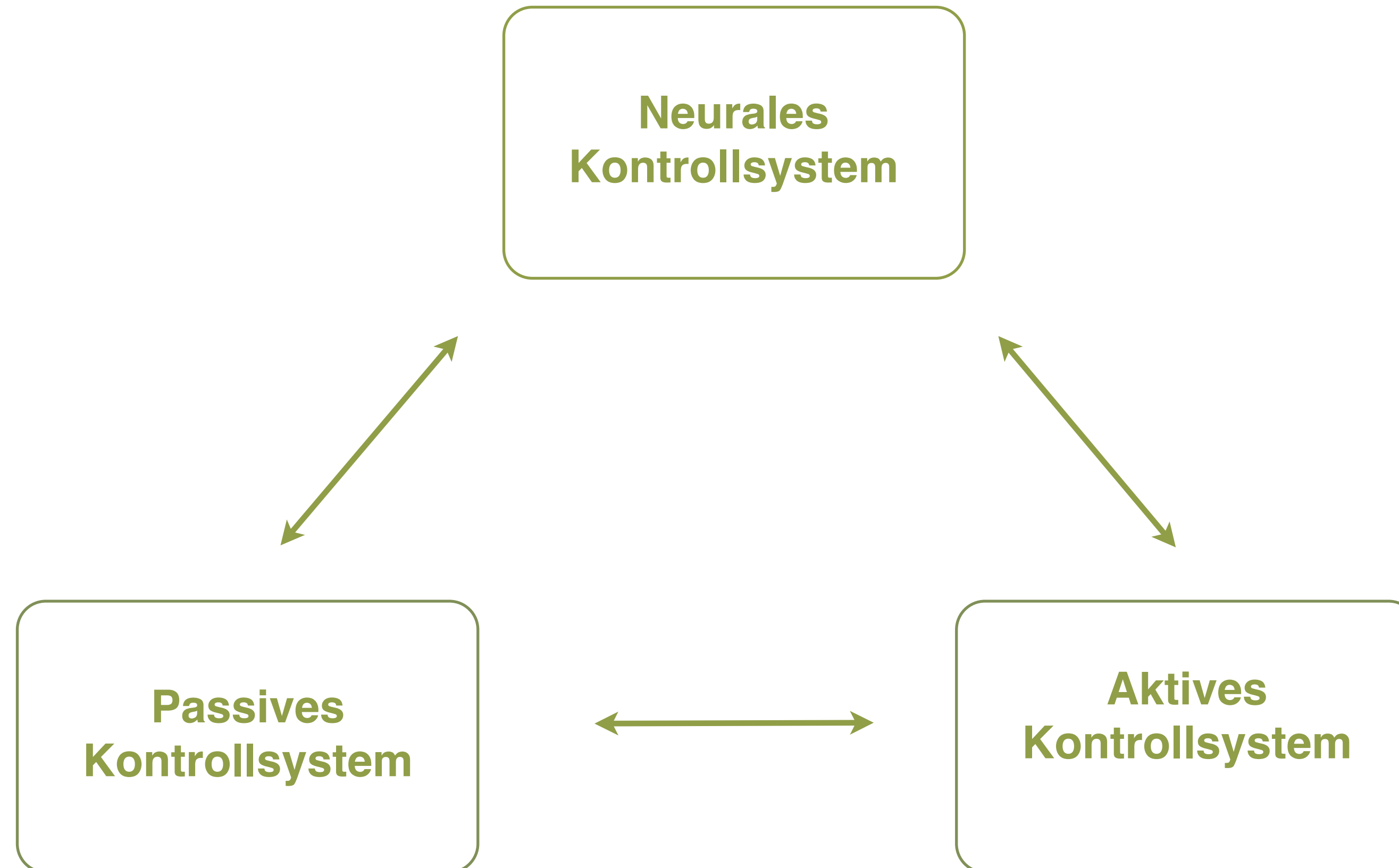


Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi



Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi

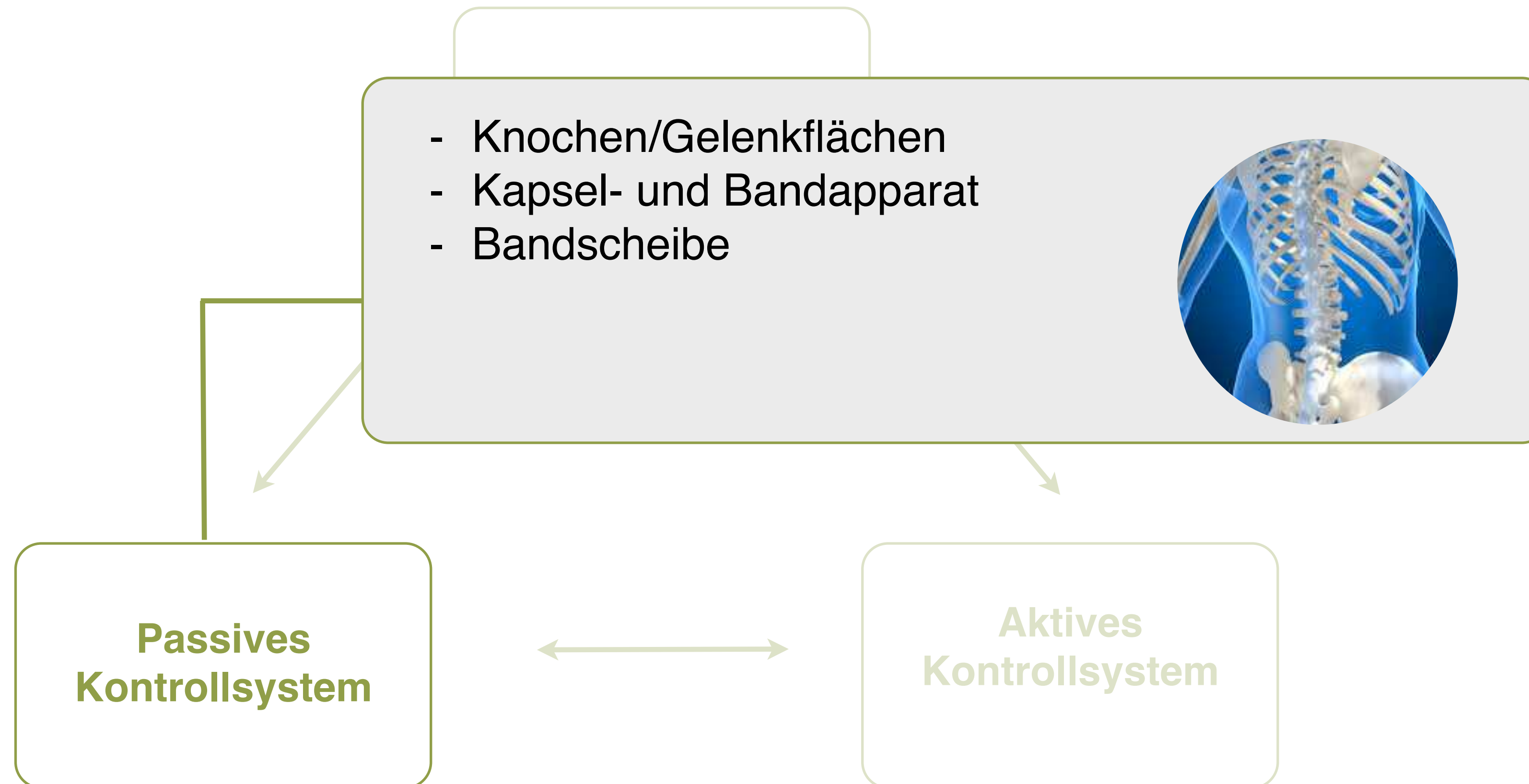
Neurales
Kontrollsystem

- Koordination/Zusammenspiel der Muskulatur
- Lumbopelvine Kontrolle
- Segmentale Kontrolle
- Timing/Zeitliche Reihenfolge
- Feedback/Feedforward



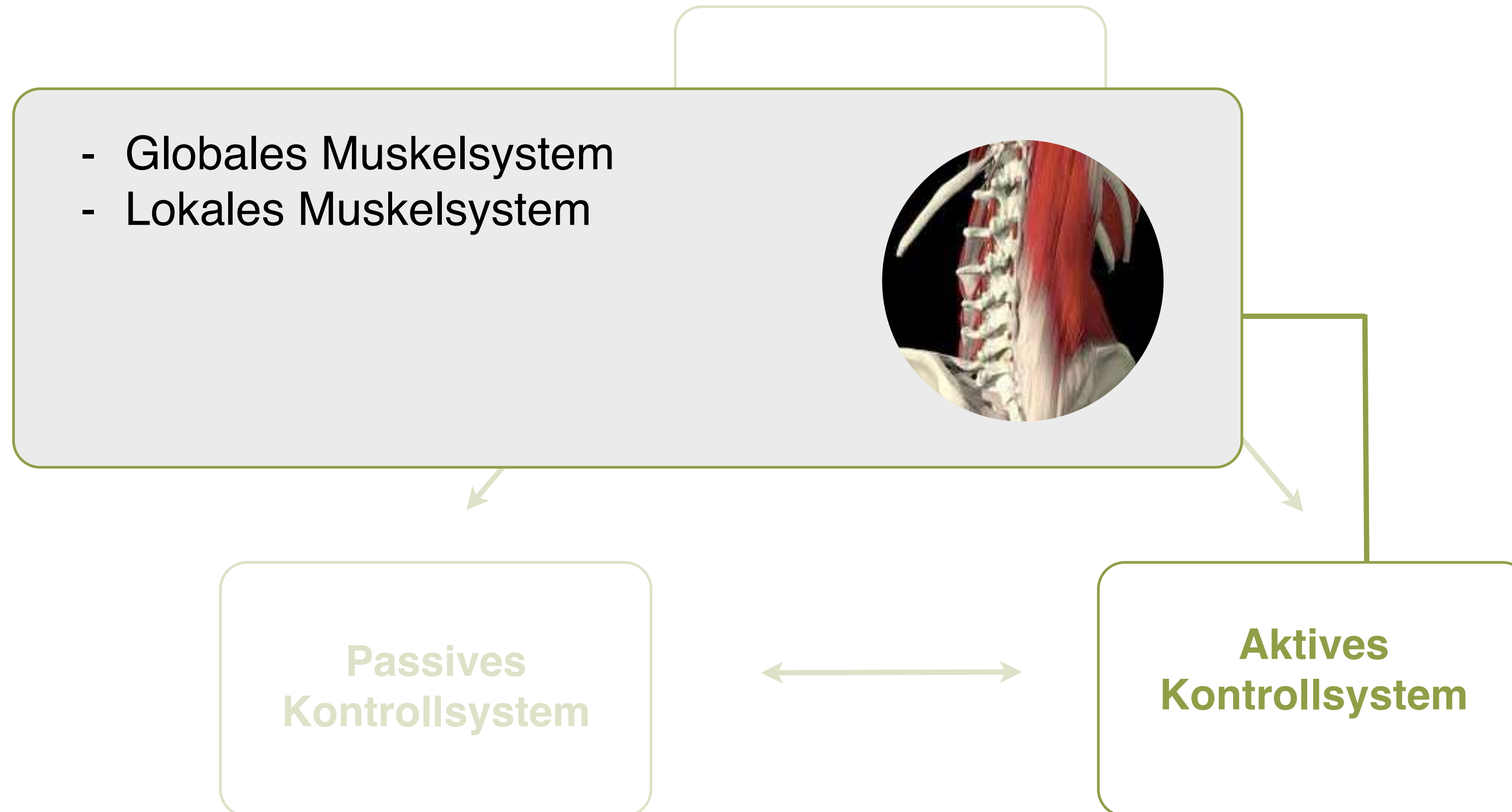
Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi



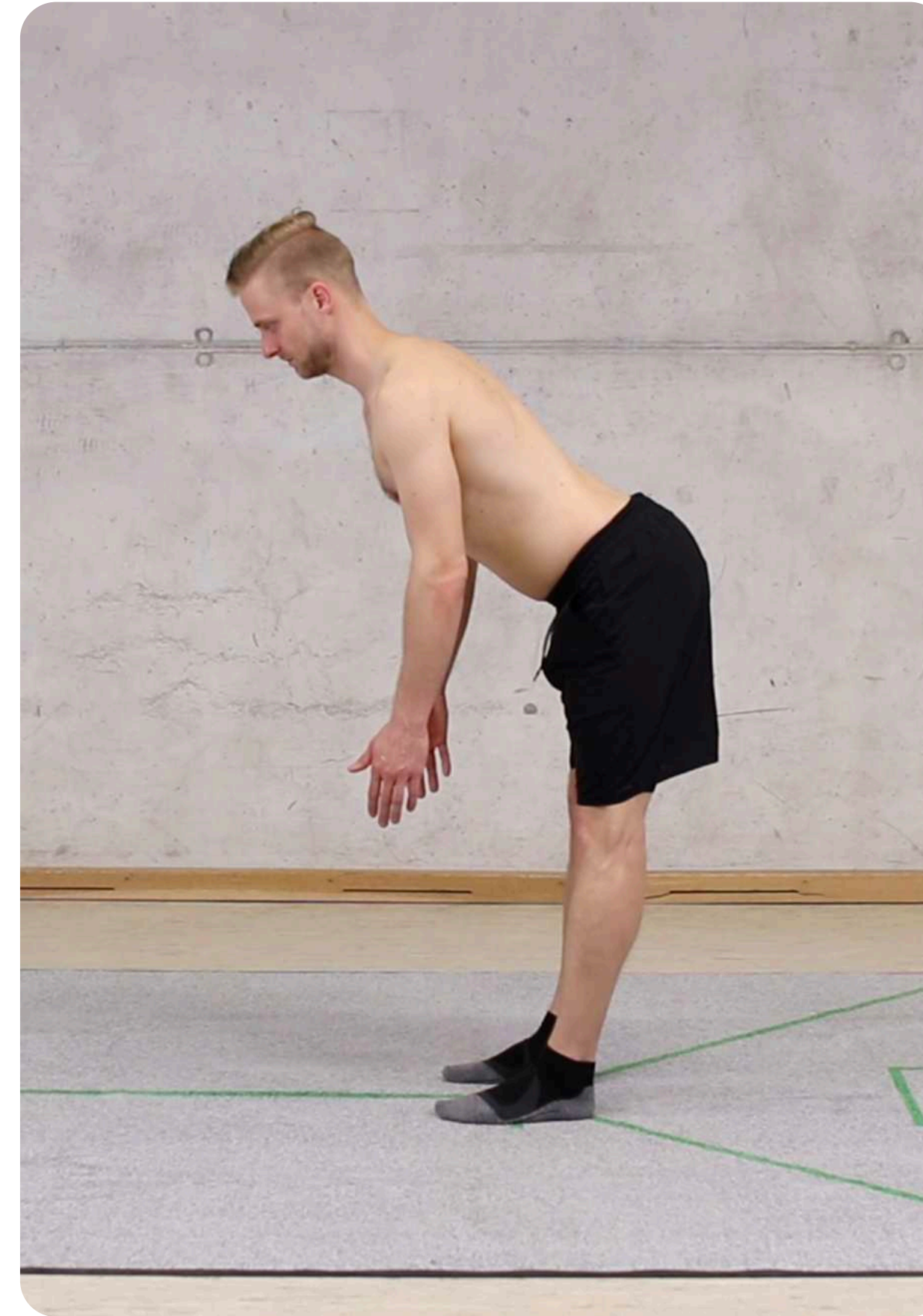
Bewegungskontrolle – Motorische Kontrolle

3 Subsysteme der klinischen Instabilität nach Panjabi



Beurteilung der dynamischen Kontrolle

1. Kellnerbeuge – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

Vorwärts beugen in den Hüftgelenken, ohne die LWS zu flektieren.

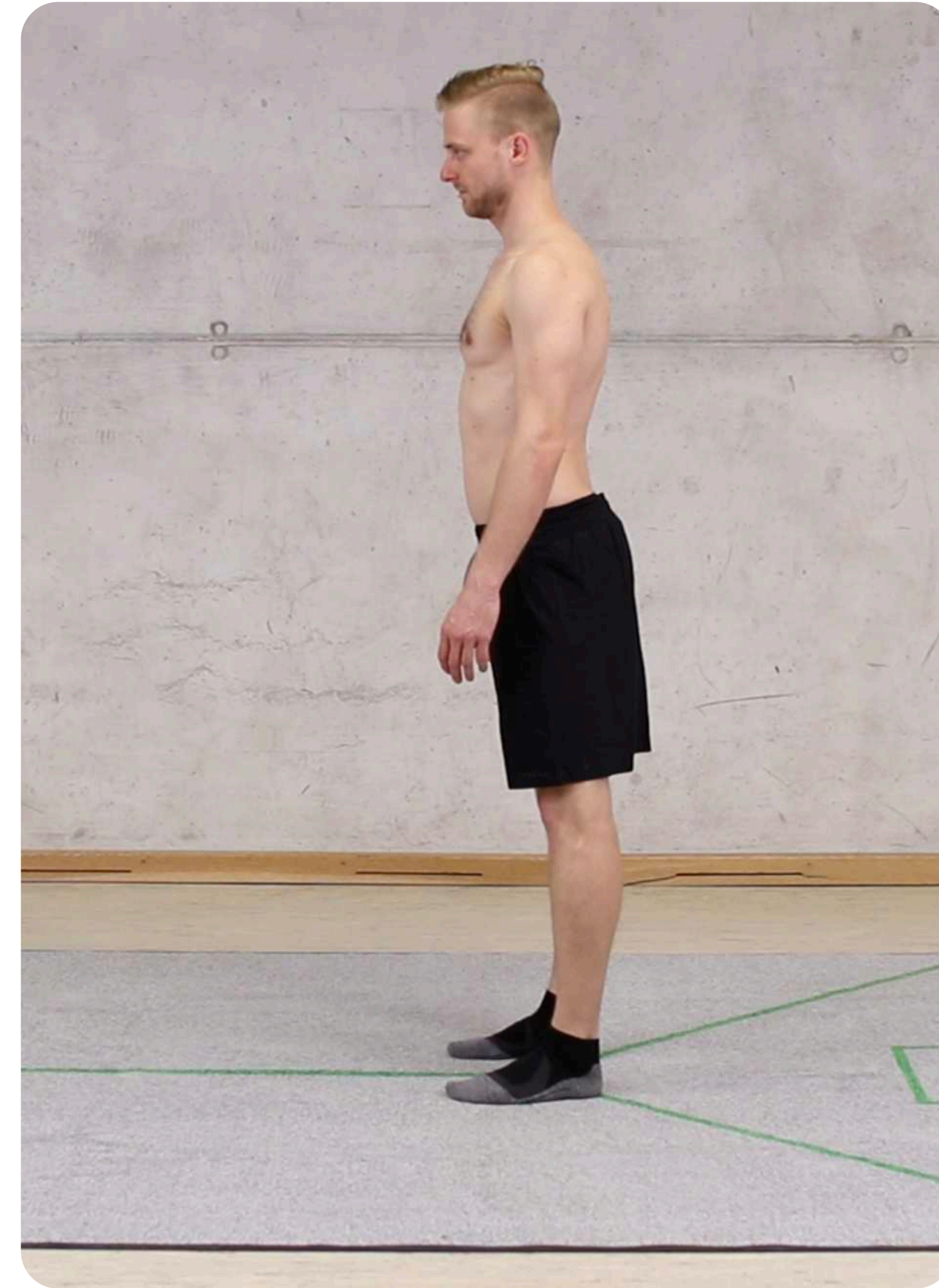
1. Kellnerbeuge – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

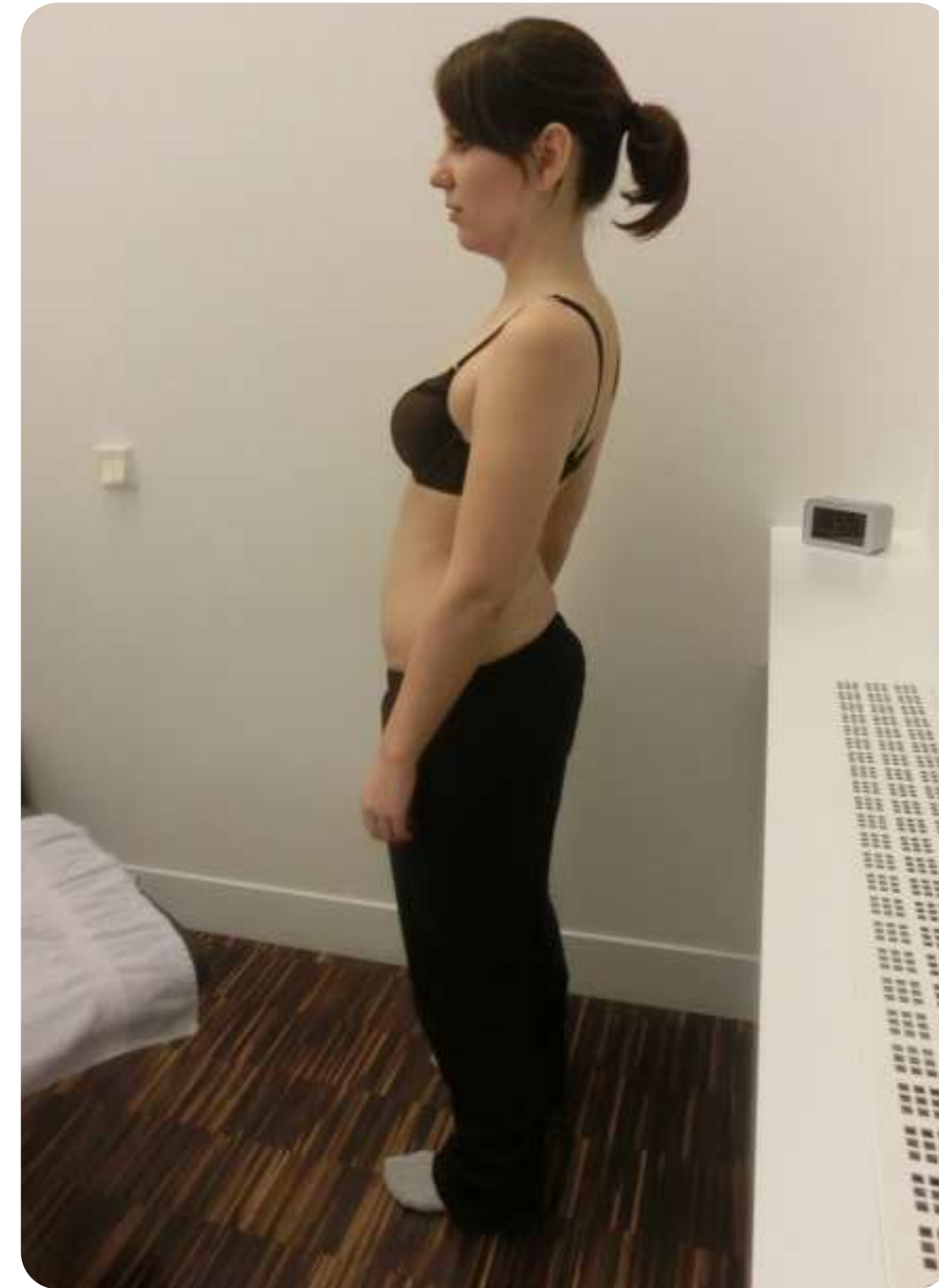
Vorwärts beugen in den Hüftgelenken, ohne die LWS zu flektieren.

2. Beckenkippung – Extensionskontroltest



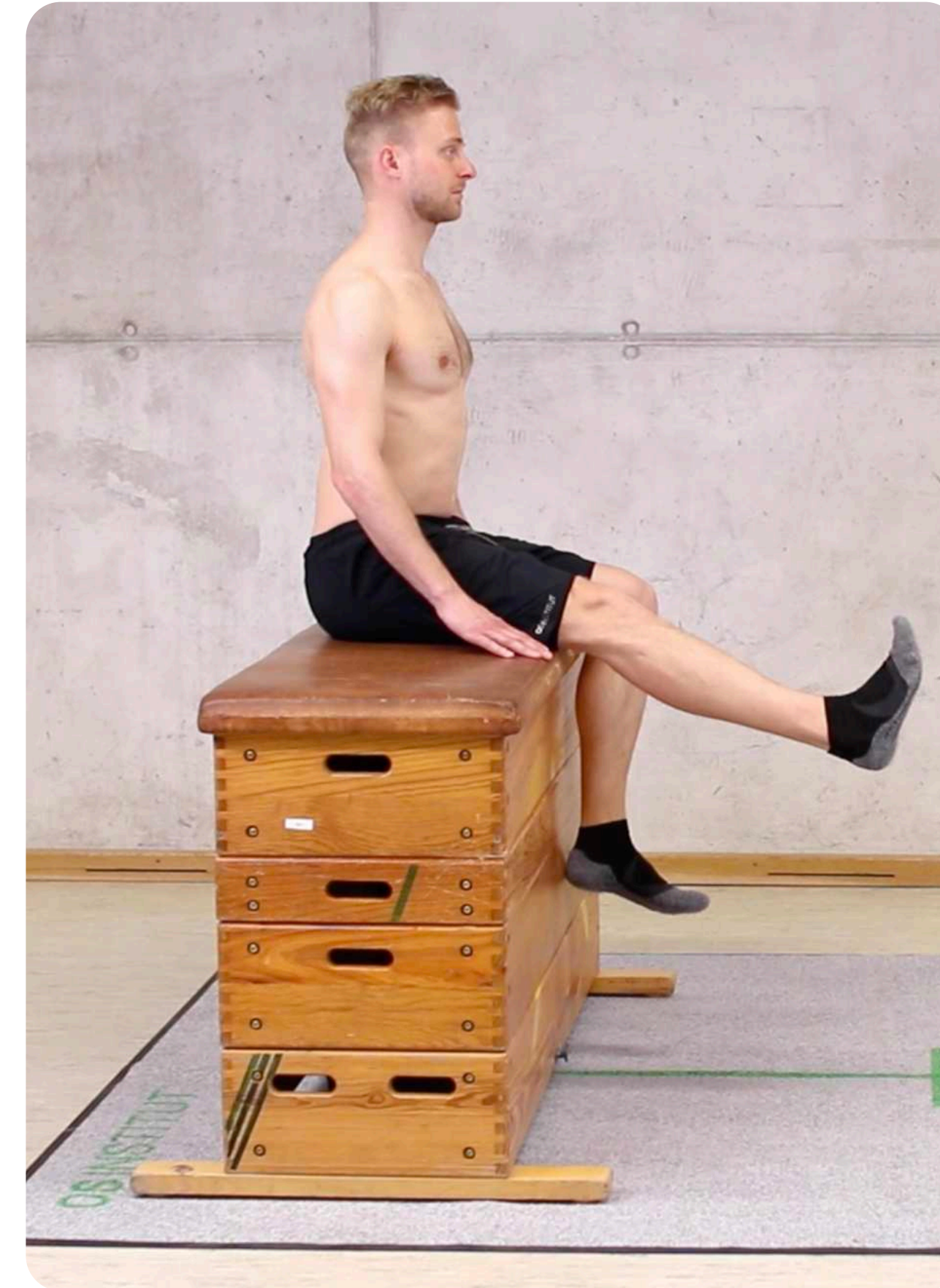
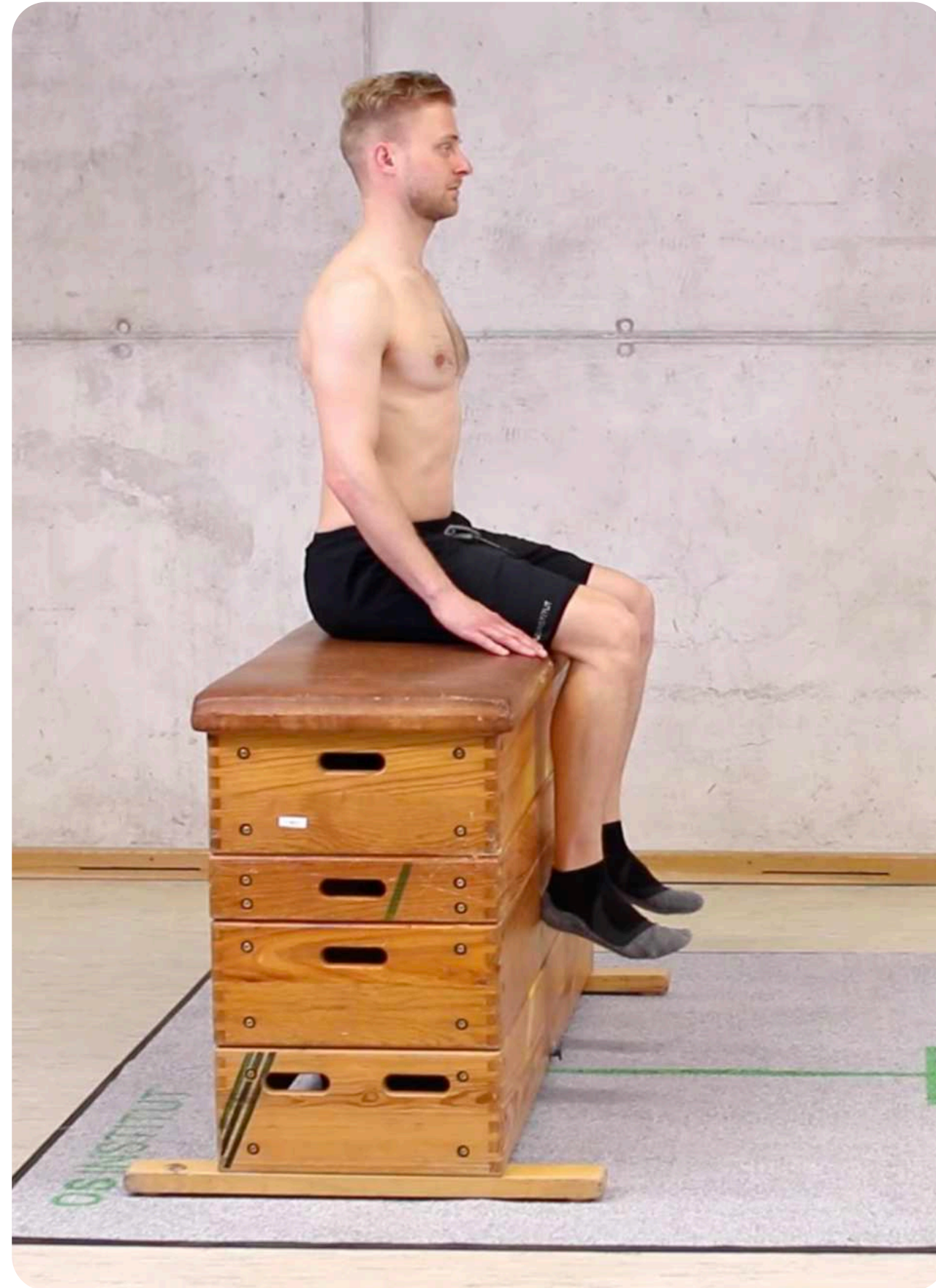
Testbewegung:
Becken nach hinten kippen, die LWS wird flektiert.

2. Beckenkippung – Extensionskontrolltest



Testbewegung:
Becken nach hinten kippen, die LWS wird flektiert.

4. Kniestreckung im Sitzen – Flexionskontrolle



Testbewegung:

Kniegelenk extendieren, so lange die Wirbelsäule neutral bleibt.

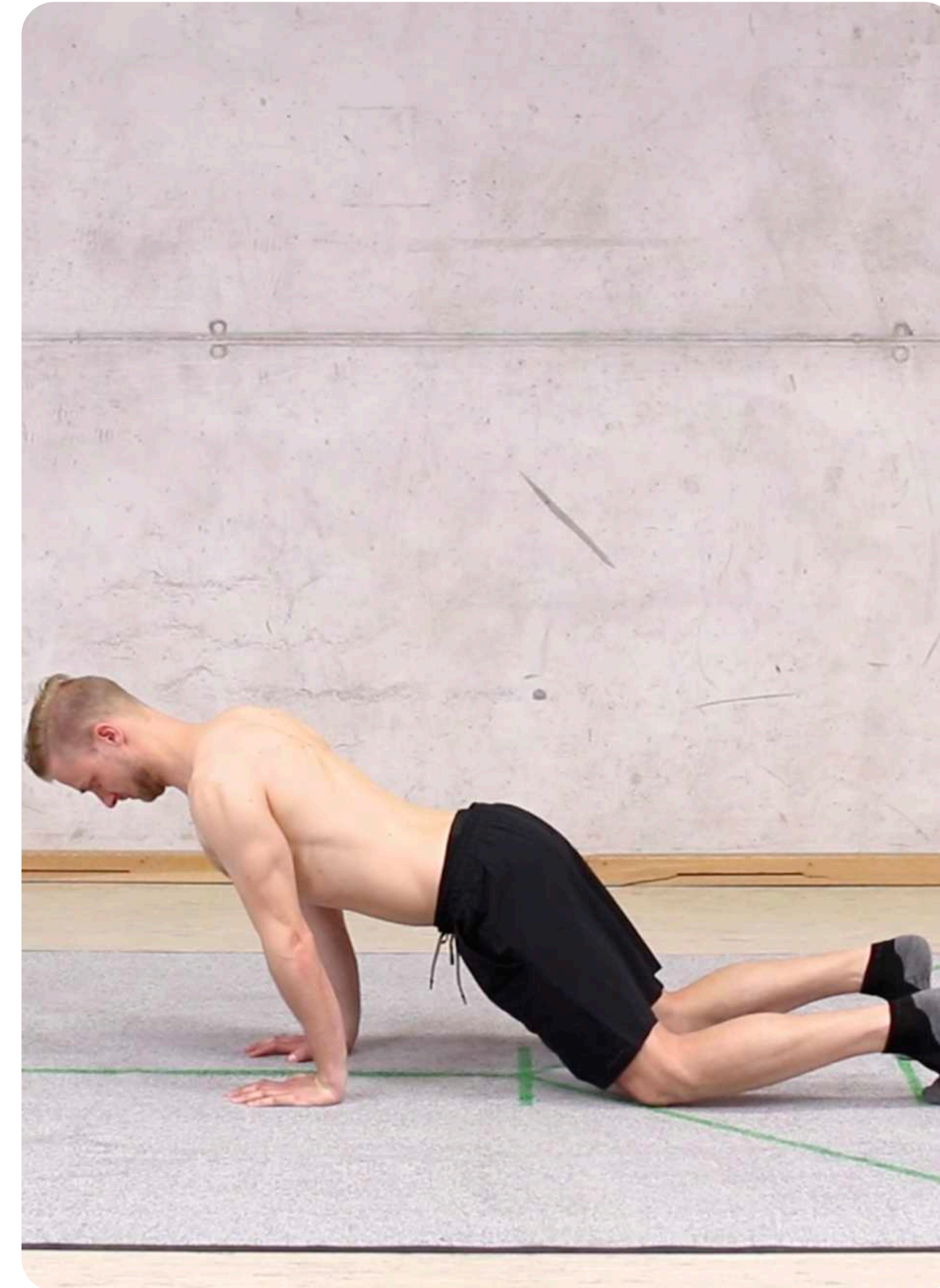
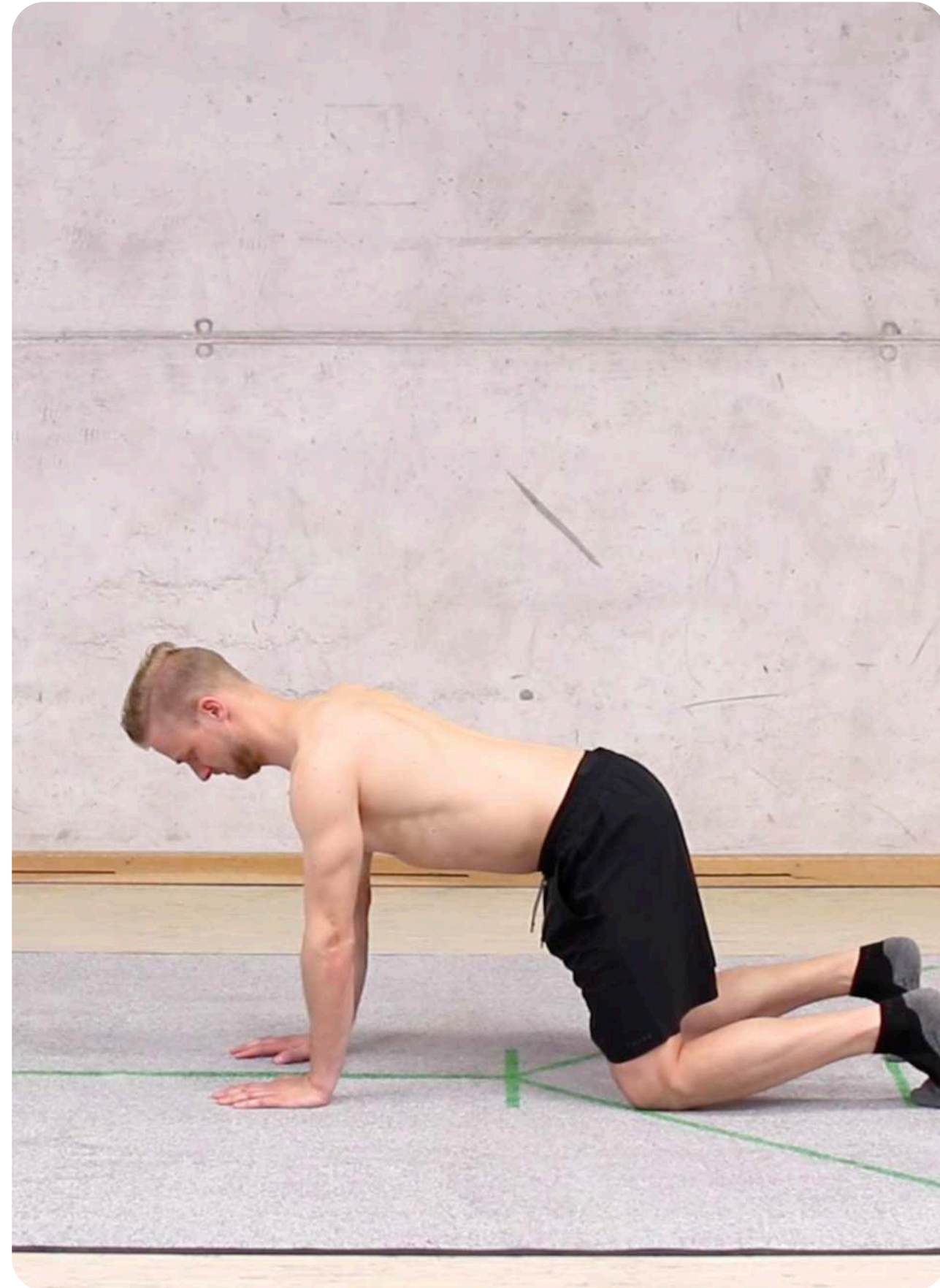
5.a. Verschiebung im Vierfüßler – Extensionskontrolltest



Testbewegung:

Becken nach vorne bewegen, ohne dass die Wirbelsäule extendiert.

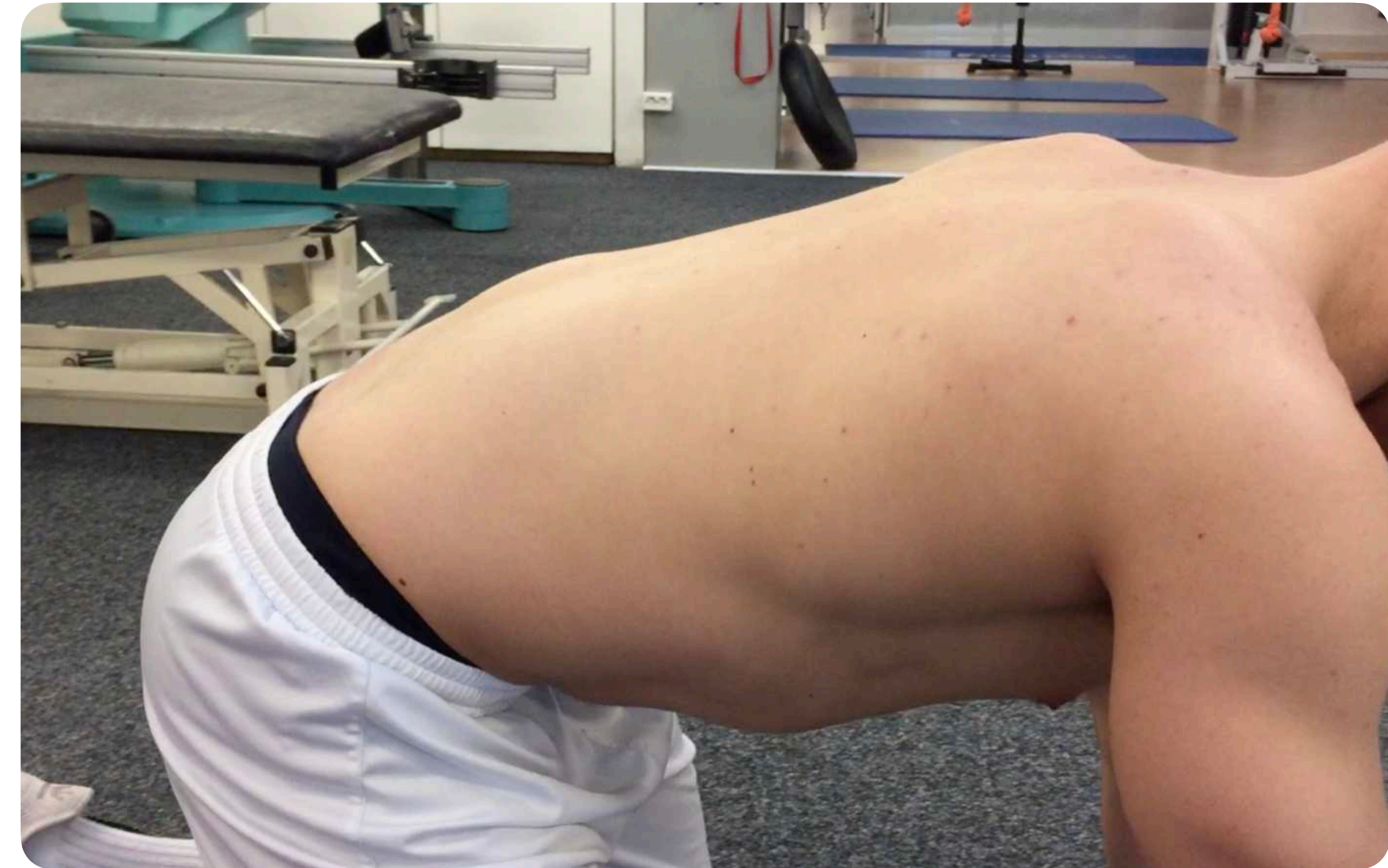
5.a. Verschiebung im Vierfüßler – Extensionskontrolltest



Testbewegung:

Becken nach vorne bewegen, ohne dass die Wirbelsäule extendiert.

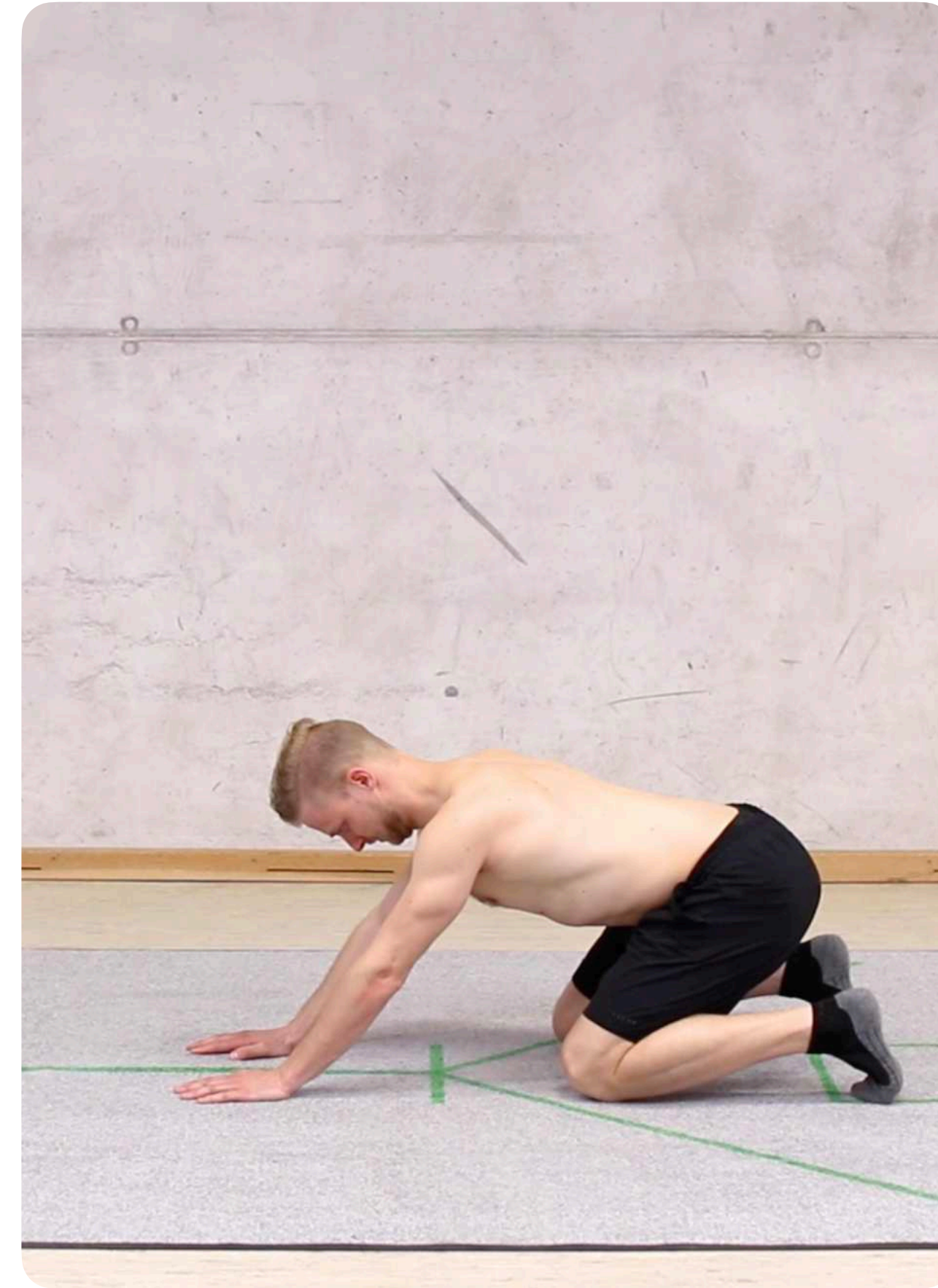
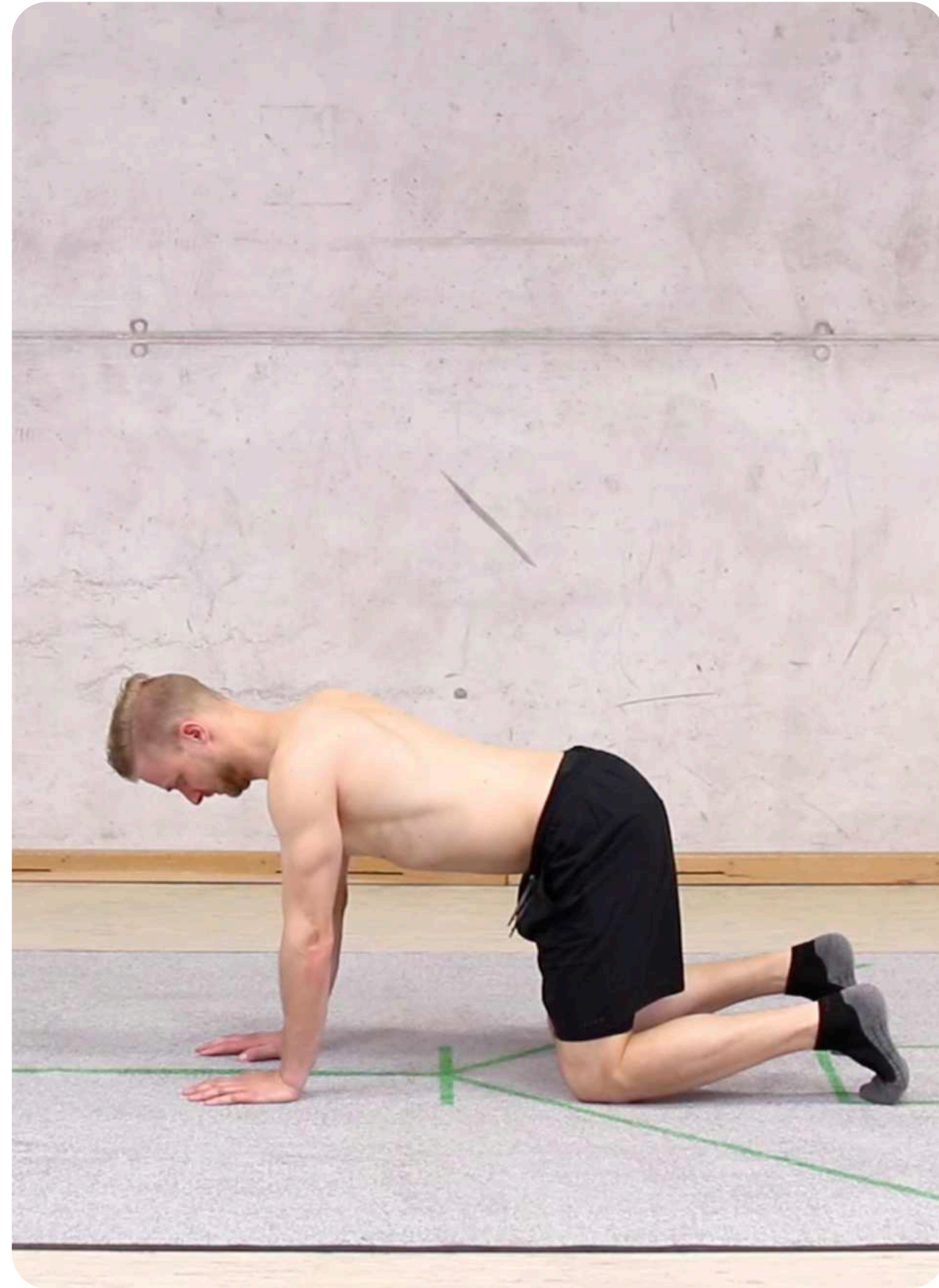
5.b. Verschiebung im Vierfüßler – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

Becken nach hinten-unten verschieben, ohne dass die Wirbelsäule flektiert.

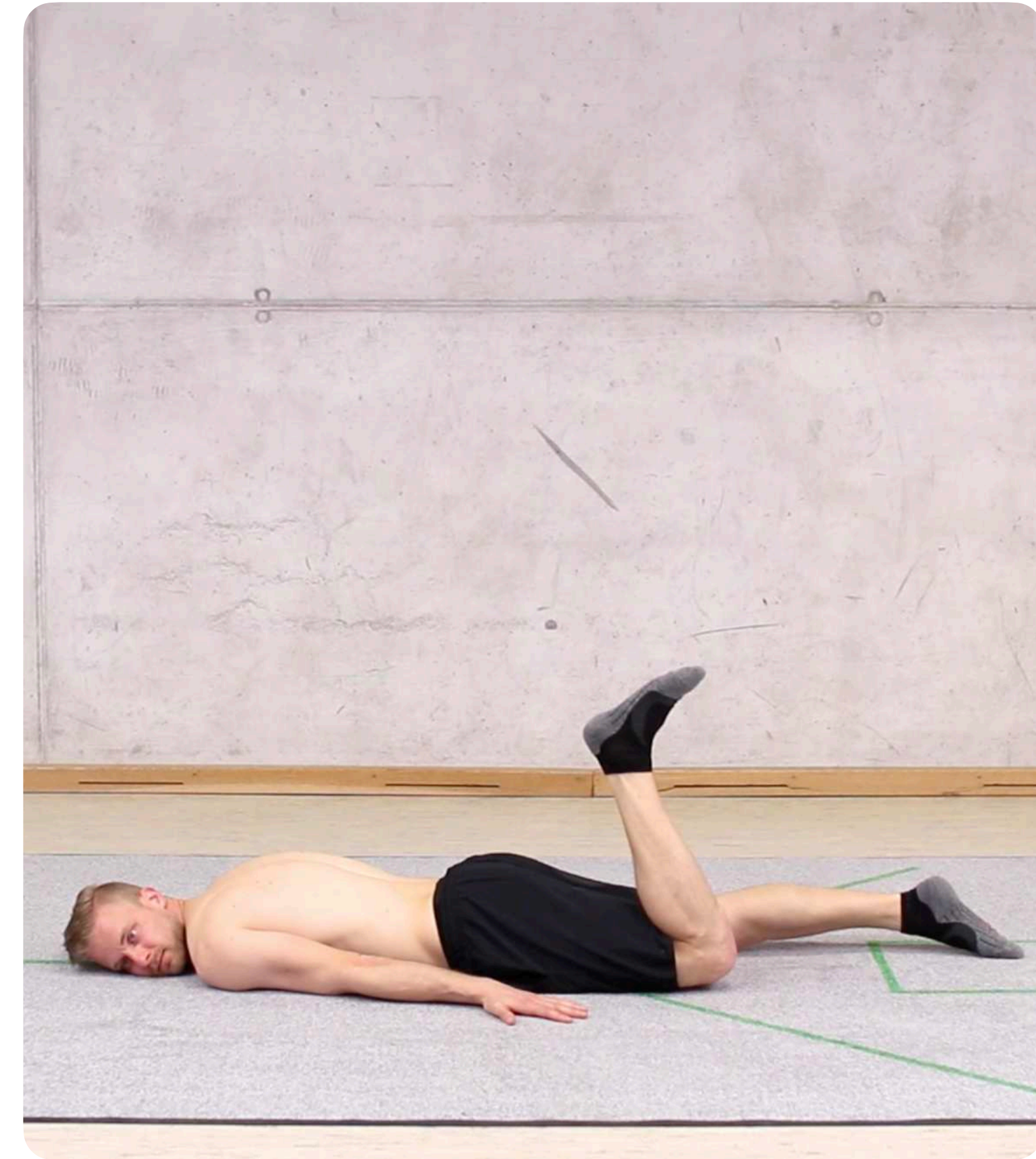
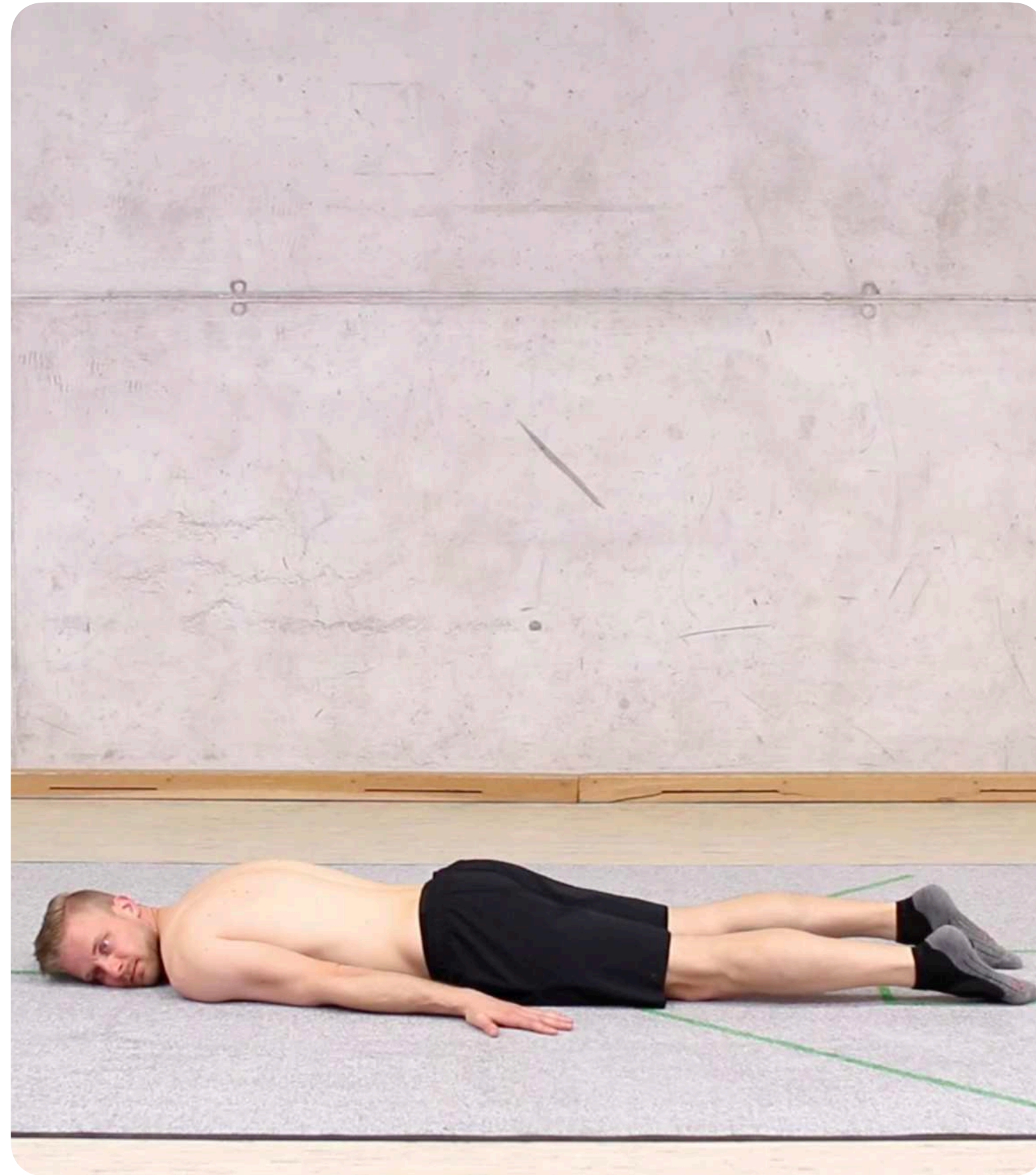
5.b. Verschiebung im Vierfüßler – Flexionskontrolltest



Testbewegung:

Becken nach hinten-unten verschieben, ohne dass die Wirbelsäule flektiert.

6. Kniebeugung in Bauchlage – Extensionskontrolltest



Testbewegung:
Knie beugen.

Bunkie Test

Die jeweilige Ausgangsposition wird an einem „Bänkchen“ (25-30cm) eingenommen. Auf ein Zeichen hin wird ein Bein entlastet und die Position für 20-40 Sekunden statisch gehalten (abhängig vom Leistungszustand).

Beurteilung:

- Ausführung immer im Seitenvergleich -> Asymmetrien
- notiert wird die gehaltene Zeit (Ausdauer)
- nach 40 Sekunden kann der Test beendet werden

Vorteile:

- Quantitative Werte
- klares Testprotokoll
- auch für Gruppen

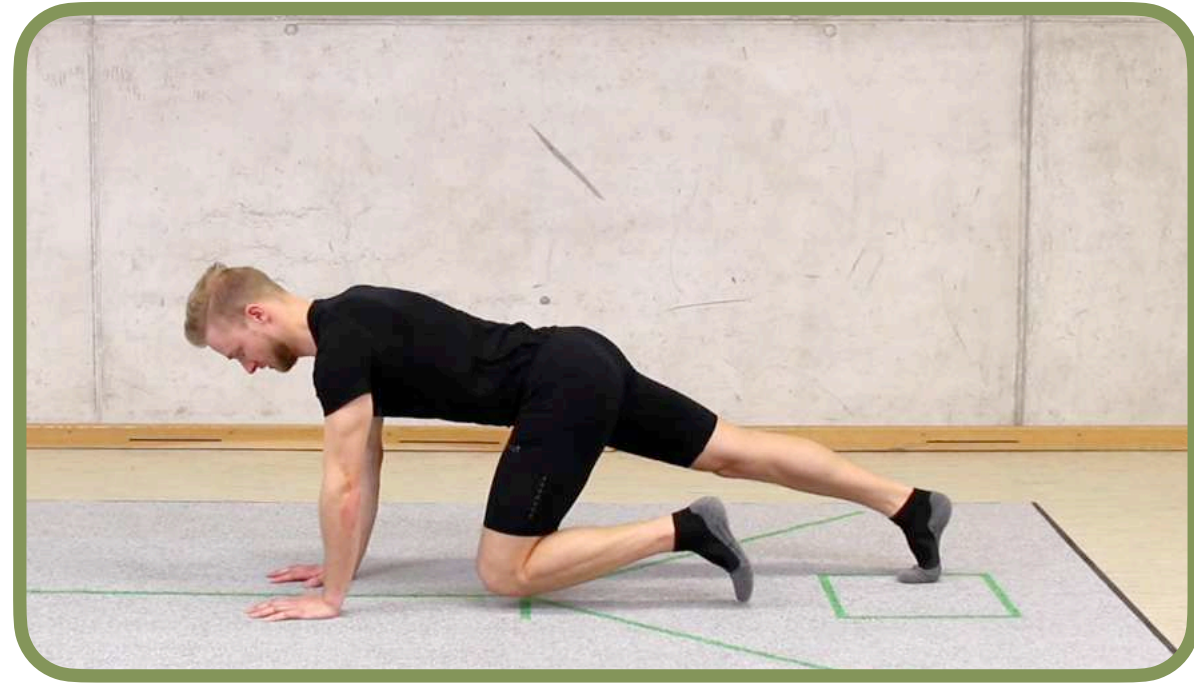
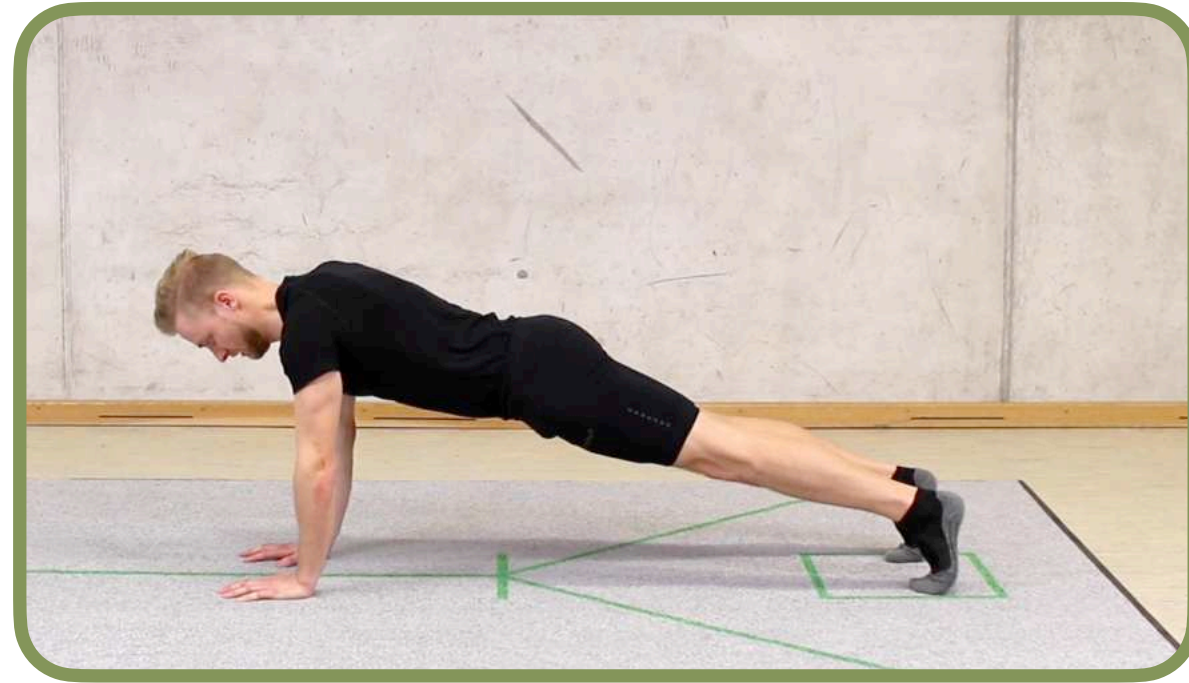
Nachteile:

- Testet keine Bewegung
- stark abhängig von Motivation

Rehab Exercises – Motor Control – Flexionskontrolle



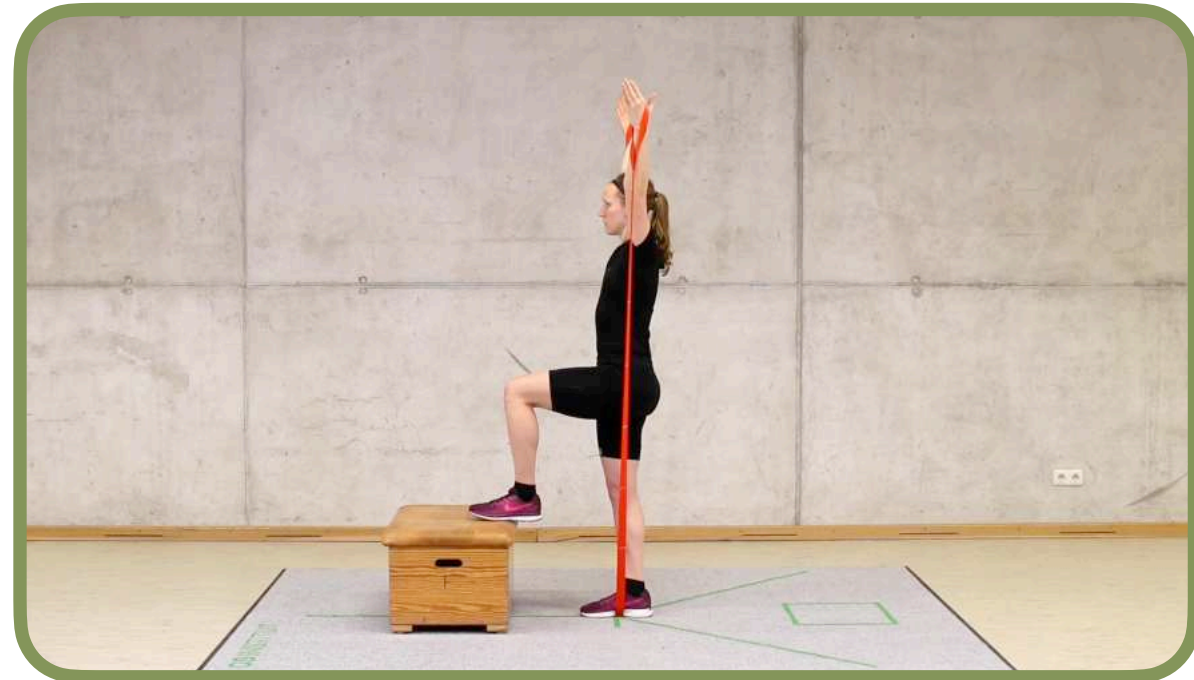
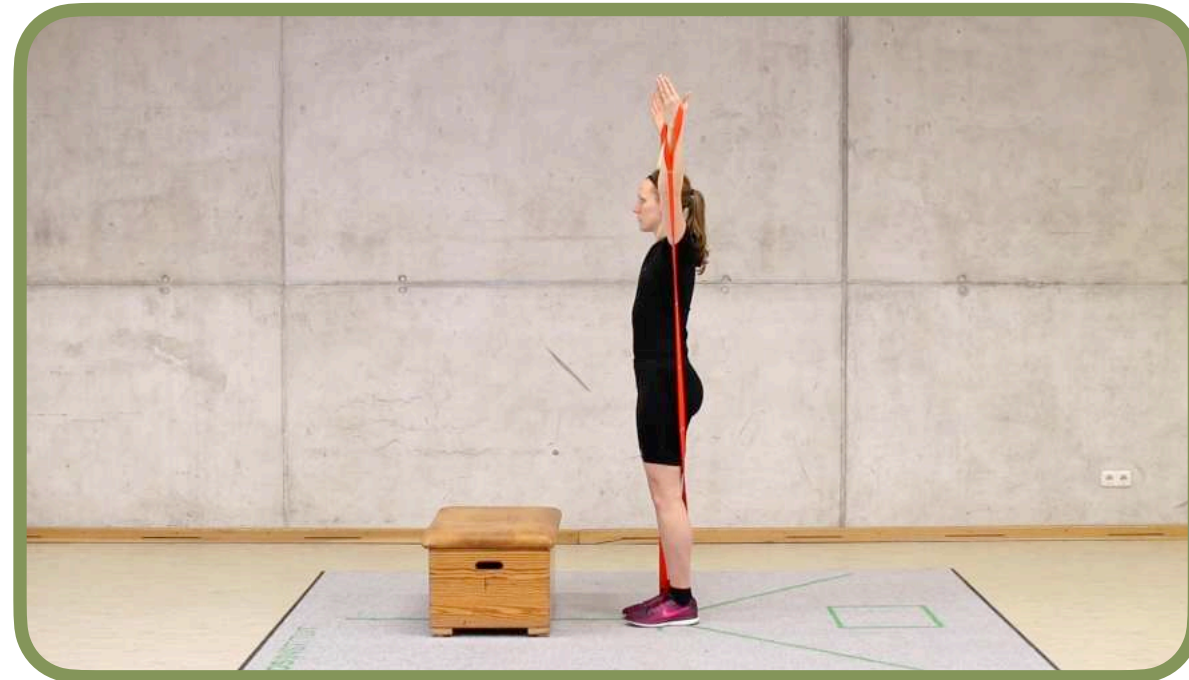
Bergsteiger



Hip Hinge



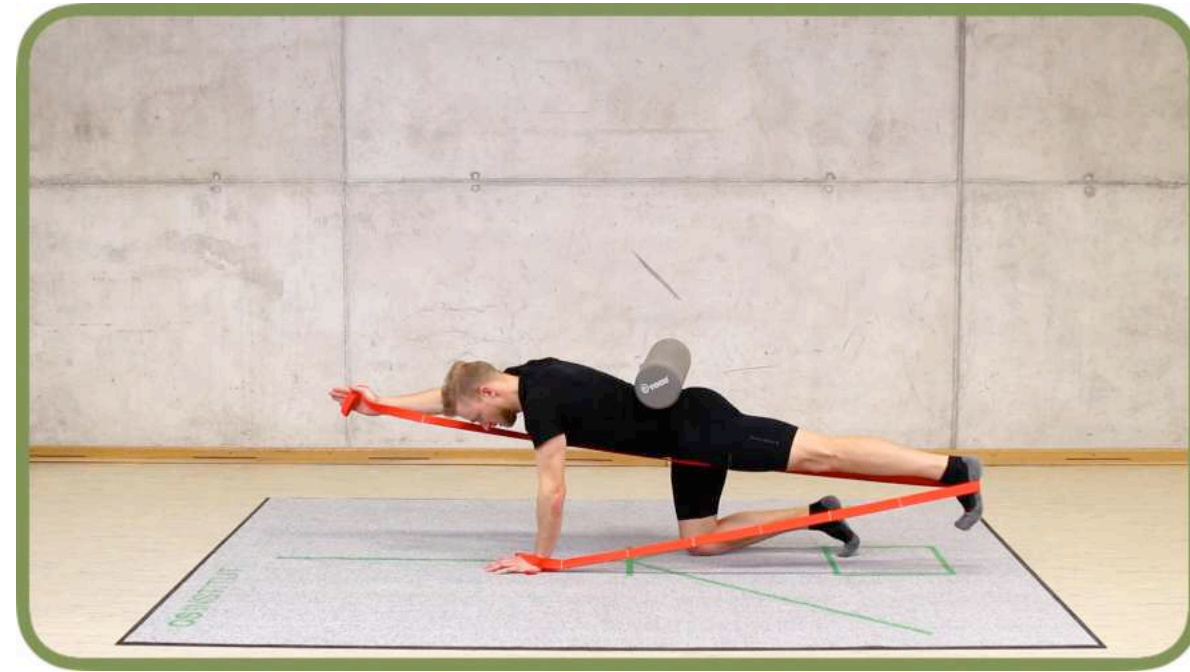
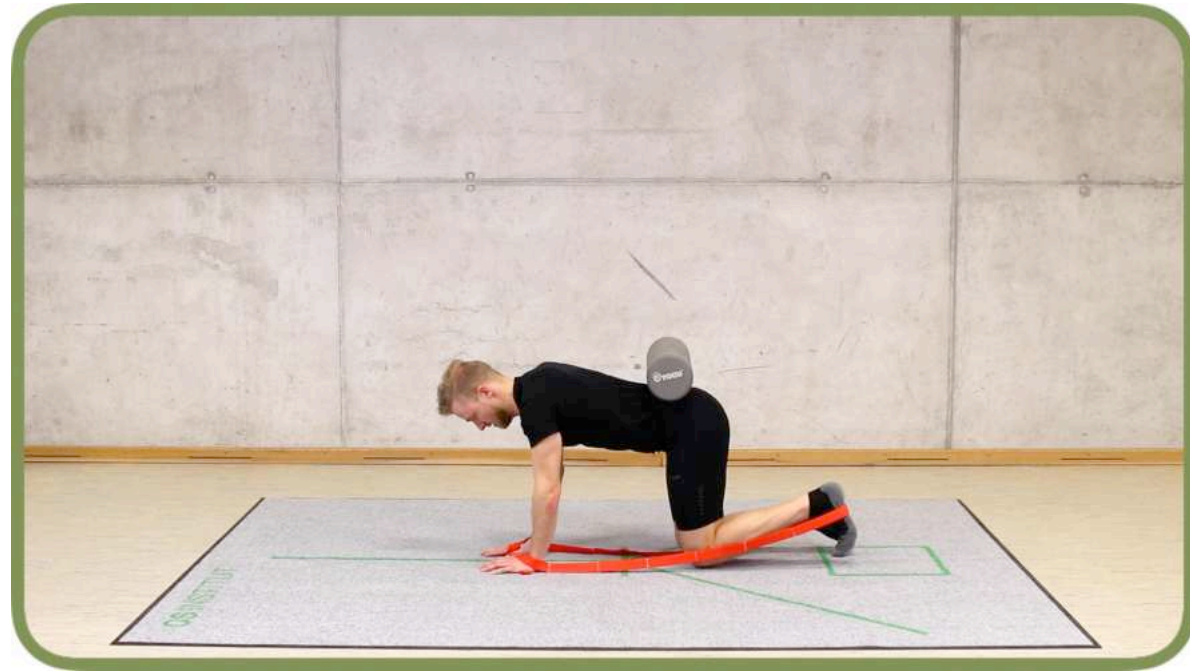
Hurdle Step



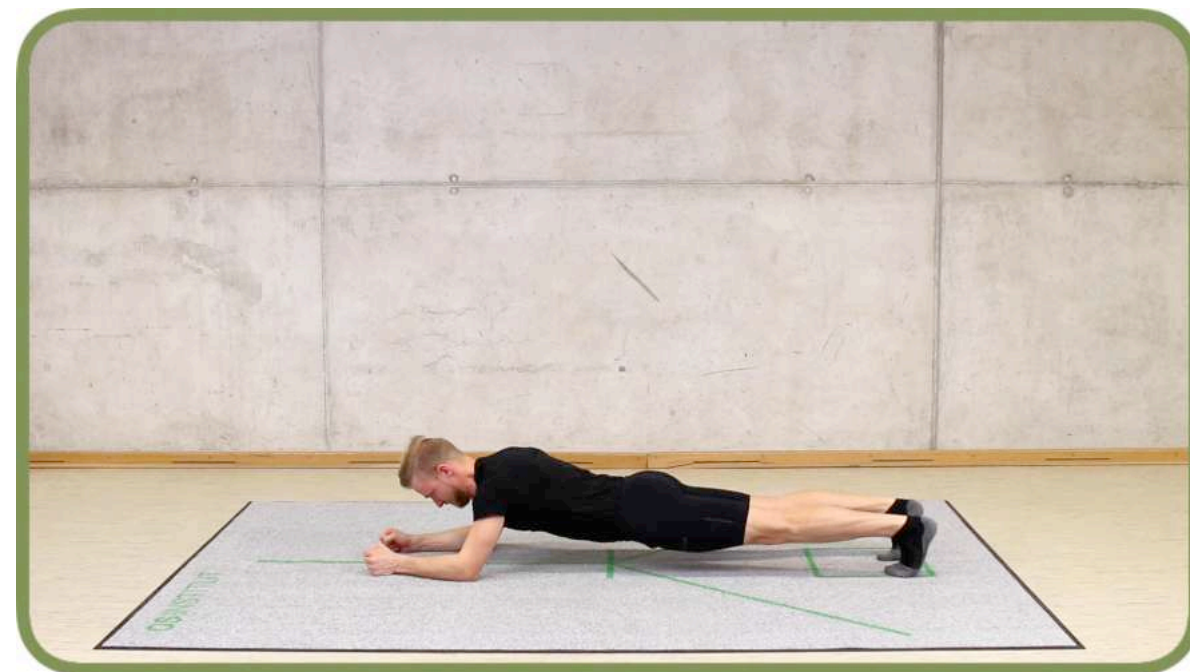
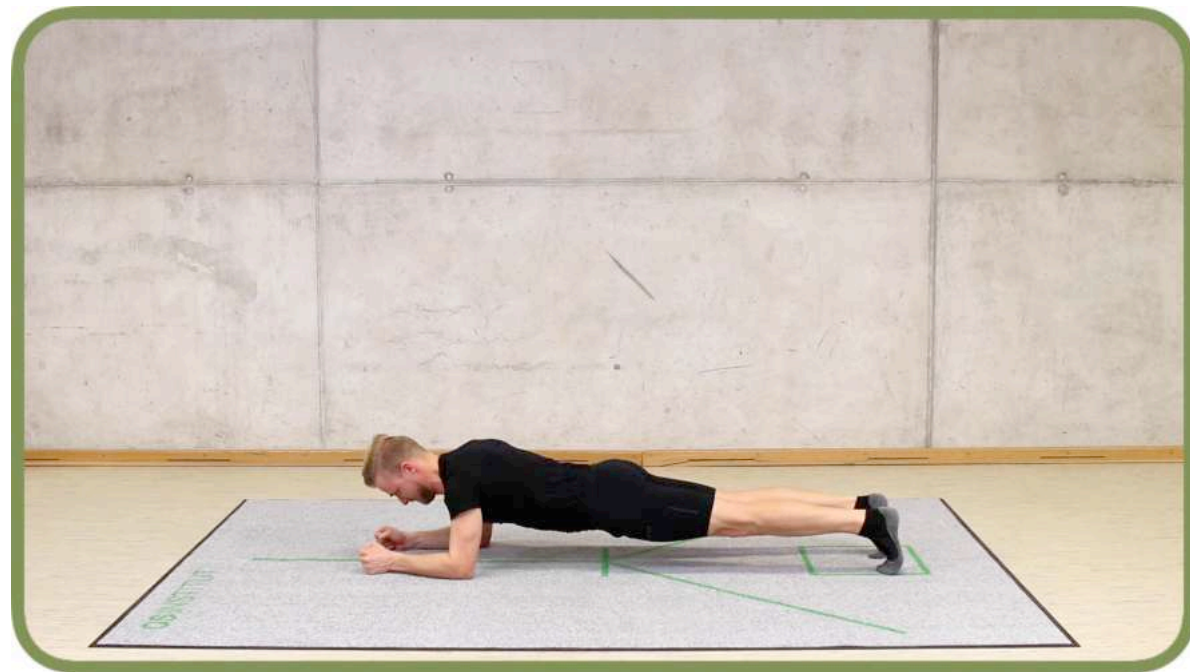
Rehab Exercises – Motor Control – Extensionskontrolle



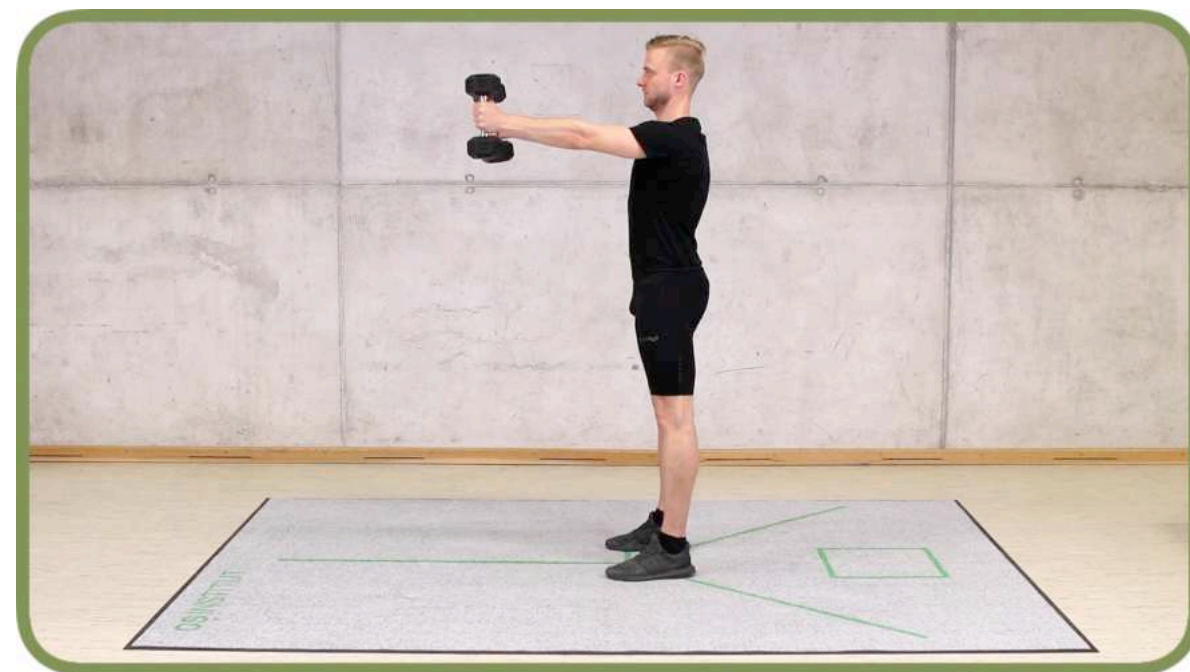
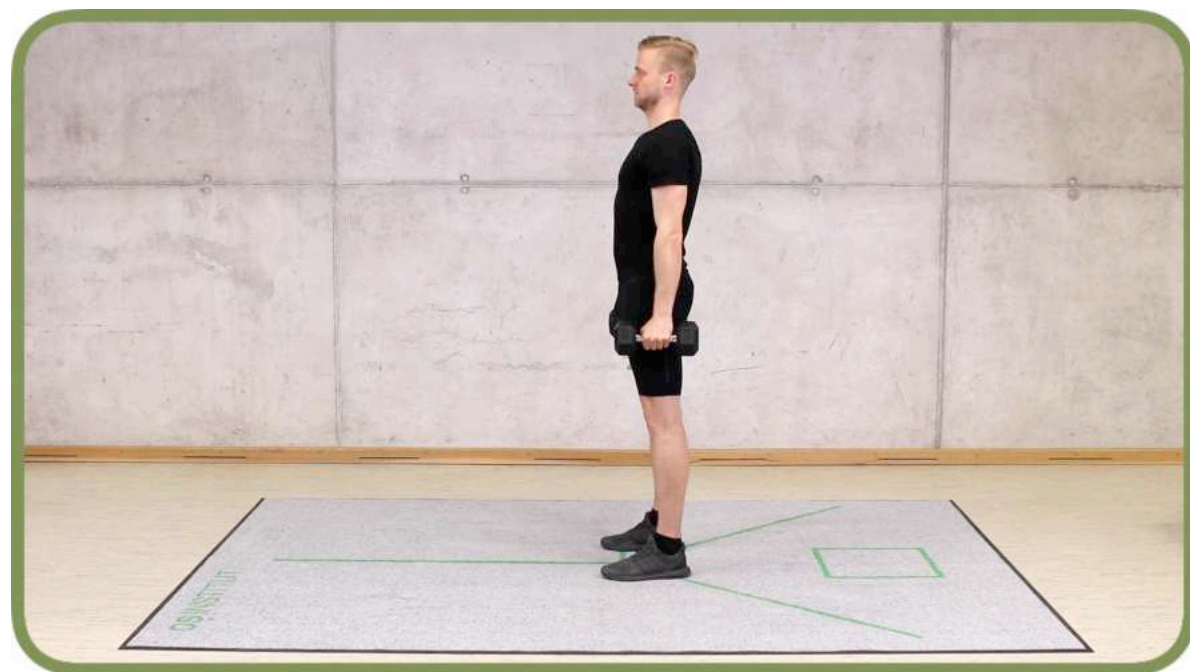
Birddog



Body Saw Backward



Frontheben



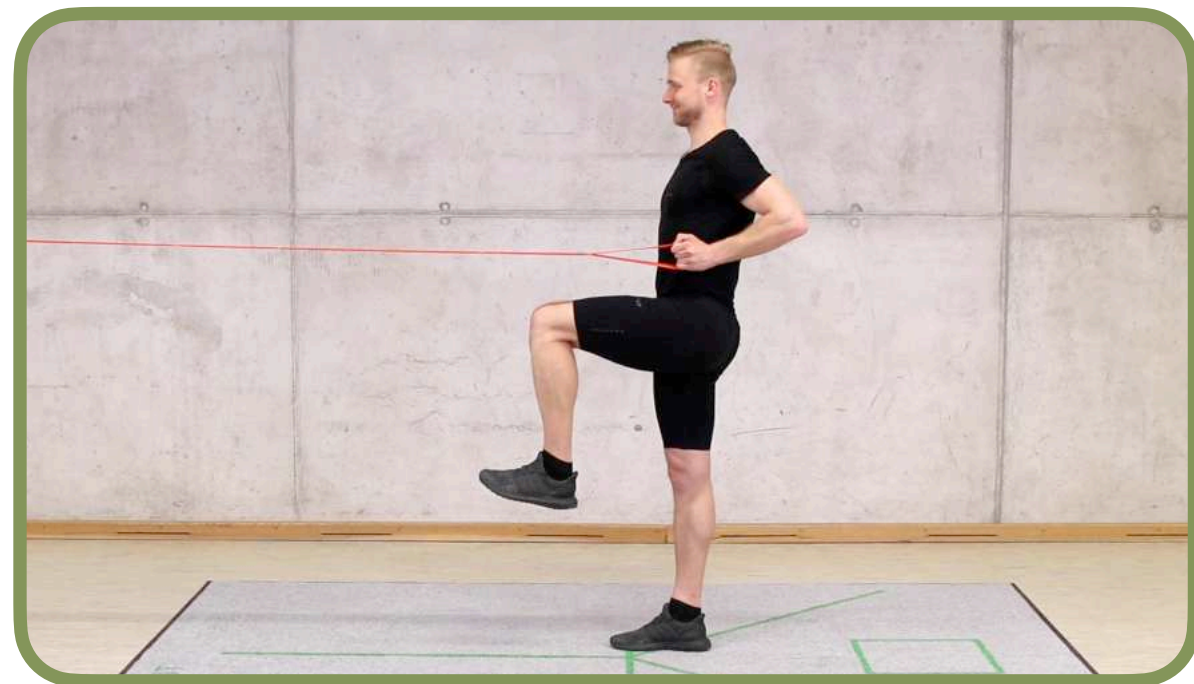
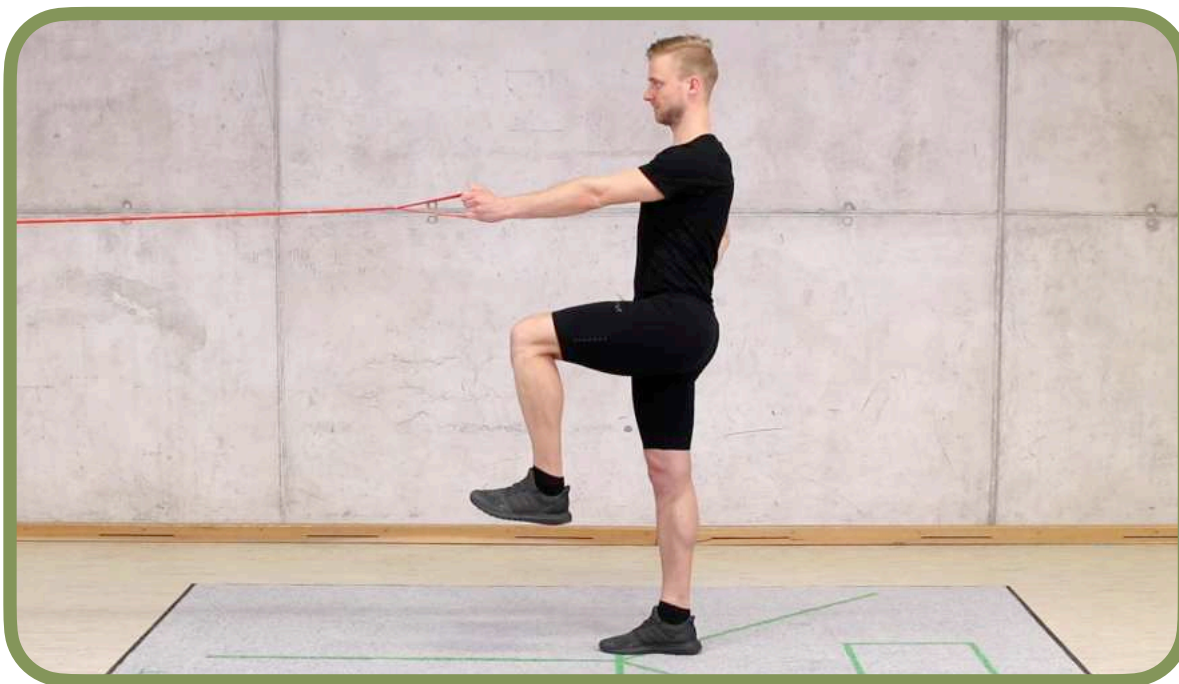
Rehab Exercises – Motor Control – Rotationskontrolle



Clamshell



Rudern einarmig



Pallof Press