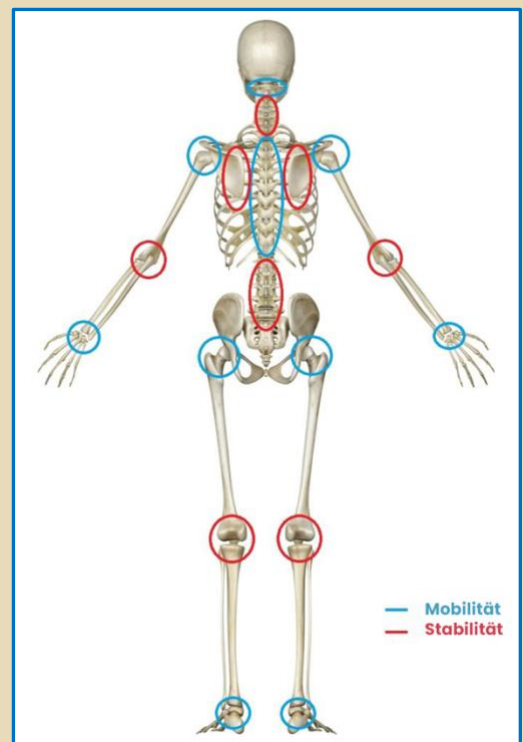


## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 3

### Thema: Gelenk für Gelenk Theorie

Die beiden amerikanischen Bewegungsexperten Gray Cook und Michael Boyle haben gemeinsam einen Ansatz entwickelt, um die Funktion der Gelenke unseres Körpers zu erklären. Der **Joint-by-Joint (Gelenk für Gelenk)** Ansatz besagt, dass jedes Gelenk bzw. jede Gelenkgruppe in unserem Körper eine konkrete Hauptfunktion erfüllt. So gibt es Gelenke, die eher für Mobilität (Beweglichkeit) gemacht sind, und solche, die eher für Stabilität gemacht sind (siehe Abb.). Die oberen Sprunggelenke sollten z.B. mobil sein, die Kniegelenke stabil, die Hüften mobil usw.

Wenn jemand Schmerzen in einem Gelenk besitzt, liegt die Ursache oftmals nicht im schmerzenden Gelenk selbst, sondern im Gelenk darüber oder darunter.



Ist beispielsweise die Hüfte in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, müssen der untere Rücken und die Knie vermehrt Aufgaben der Mobilität mit übernehmen.

Die Knie sind jedoch eher für Stabilität gemacht und so können diese Kompensationsbewegungen auf Dauer zu **Überlastungserscheinungen** und letztendlich zu Schmerzen oder sogar Verletzungen führen.



Für gesunde Knie gilt es also nicht nur, sich um die Stabilität der Knie zu kümmern, indem die Muskeln rund um die Knie gestärkt werden. Sondern nach diesem Modell ist es ebenso wichtig, auch ausreichend Mobilität in der Hüfte und im oberen Sprunggelenk zu besitzen, um dadurch Kompensationen in unseren Bewegungsmustern zu verringern.

Wenn wir zum Beispiel bei der Kniebeuge nicht genügend Beweglichkeit in der hinteren Hüfte haben, neigen wir dazu den Körperschwerpunkt nach vorne zu verlagern, um die Balance zu halten und nicht umzufallen. Haben wir **nicht genügend Beweglichkeit** in den Sprunggelenken, bringt das **erhöhte Belastungen der Knie** mit sich.



Lernen wir jedoch das Gesäß eher nach hinten zu schieben und verbessern dadurch unsere Beweglichkeit in der hinteren Hüfte, können wir unseren Körperschwerpunkt besser weiter hinten behalten und **entlasten** dadurch die Knie.



In diesem Kurs wird daher neben der Kräftigung auch gezielt die **Beweglichkeit** trainiert, um solche Kompensationsbelastungen zu minimieren.