

Zeitschrift: Physioactive

Band: 45 (2009)

Heft: 6

Artikel: "Der Körper ist ein in sich bewegliches System" = "Le corps est un système mobile en soi"

Autor: Casanova, Brigitte

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928848>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.11.2024

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

«Der Körper ist ein in sich bewegliches System»

«Le corps est un système mobile en soi»

BRIGITTE CASANOVA

Zum 100. Geburtstag von Susanne Klein-Vogelbach fand in Basel ein Symposium statt. Die ReferentInnen zeigten auf, in welchen unterschiedlichen Kontexten die Funktionelle Bewegungslehre heute zum Einsatz kommt. Das zahlreich erschienene Publikum bewies, wie gross das Interesse an der «Functional Kinetics» auch nach dem Tod der charismatischen Begründerin ist.

Im letzten Jahrhundert haben verschiedene Persönlichkeiten die Physiotherapie geprägt: etwa Geoffrey Maitland aus Australien, Berta und Karel Bobath aus England und Deutschland oder Simons und Travell aus den USA. Andere wären noch zu nennen. Die Schweiz hatte Susanne Klein-Vogelbach.

Mit diesen Worten ehrte Omega E. Huber, Präsidentin von physioswiss, die Begründerin der Funktionellen Bewegungslehre am Symposium anlässlich ihres 100. Geburtstages am 19. September 2009 in Basel. Reverenz an Susanne Klein-Vogelbach erwiesen auch die namhaften anderen Redner, so zum Beispiel Professor Jürg Kesselring, Chefarzt Neurologie an der Klinik Valens, oder Eckart Altenmüller, Professor an der Hochschule für Musik und Theater in Hannover.

Susanne Klein-Vogelbach wird von den ReferentInnen als «eine Person mit Charisma und sprühender Energie» beschrieben, deren «Präsenz und Menschlichkeit» beeindruckten. Was aber ist mit ihrem Werk geschehen? Wo steht die Funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach (FBL) heute?

Für Neuromobilisationen oder im Fitnesszentrum

Die FBL und ihre Übungen lassen sich heute in sehr vielen Bereichen der Physiotherapie nutzen. «Das Konzept der FBL hat in allen Systemen der modernen Physiotherapie Platz», so Omega E. Huber.

Un symposium a eu lieu à Bâle à l'occasion du 100^e anniversaire de Susanne Klein-Vogelbach. Les intervenants ont présenté la multitude de domaines dans lesquels la thérapie fonctionnelle par le mouvement est utilisée de nos jours. Le nombreux public a démontré tout l'intérêt porté aux «functional kinetics», même après la mort de leur fondatrice charismatique.

Plusieurs personnalités ont marqué le monde de la physiothérapie au cours du siècle dernier: Geoffrey Maitland en Australie, Berta et Karel Bobath en Angleterre et en Allemagne ou encore Simons et Travell aux États-Unis. D'autres personnes mériteraient encore d'être citées. La Suisse, elle, avait Susanne Klein-Vogelbach.

C'est par ces mots qu'Omega E. Huber, présidente de physioswiss, a honoré la fondatrice de la thérapie fonctionnelle par le mouvement lors du symposium organisé à l'occasion de son 100^e anniversaire, le 19 septembre 2009 à Bâle.



Zahlreich waren die Experimente mit dem Publikum. | De nombreuses expériences ont été proposées au public.

Die bestehenden Übungen können beispielsweise auch sehr gut für Mobilisationen des Nervensystems eingesetzt werden, wie die FBL-Therapeutin Nadja Liebau zeigte. Ebenfalls ist das Konzept geeignet, um im Fitnesszentrum angewendet zu werden. Darüber referierte Christina Bertram-Morscher, FBL-Instruktorin: Mitursache von funktionellen Defiziten ist oft die Dekonditionierung. Und deswegen muss nicht nur im lumbalen Bereich oder die Beinachsen trainiert werden, sondern es braucht zusätzlich ein Ganzkörper-Training. Das Wissen um die funktionellen Zusammenhänge kann dabei genutzt werden, um auch an den Geräten in funktionellen Einheiten zu trainieren.

Bewegungslernen: Interner oder externer Fokus?

Sehr spannend waren die Momente, wo die empirisch erarbeitete FBL-Lehrmeinung mit neuesten Forschungserkenntnissen im Austausch stand.

Die FBL-Instruktorin Tiziana Grillo Juszcak etwa widmete sich in ihrem Referat dem motorischen Lernen. Wie soll der Patientin oder dem Patienten eine neue Haltung, eine neue Bewegung vermittelt werden? Klein-Vogelbach sagte, «wir müssen dort beginnen, wo die Menschen es gerade noch können» und stützte sich dabei auf die Idee des Konstruktivismus, wo Neues auf Altem aufbaut.

Nun denken wir, so Grillo Juszcak weiter, dass Patienten von Informationen über Gelenkstellungen profitieren, dass es einer bewussten Kontrolle der Gelenke bedarf. Neueste, noch nicht publizierte Forschungsergebnisse belegen jedoch, dass die Bewegungsreaktion automatischer ausfällt, wenn die Aufmerksamkeit weg vom Körper gelenkt wird. Ein einfaches Experiment mit den Zuhörern demonstrierte diesen Effekt: Es ist viel einfacher, mit der Hand einen möglichst grossen Kreis in die Luft zu zeichnen, als der Aufforderung Folge zu leisten, den Ellbogen zu beugen, das Handgelenk zum Schultergelenk und dann über den Kopf zu führen und so fort. Mit einem solch so genannt internen Fokus konzentrieren wir uns auf die Gelenkstellung. Die Bewegung ist schwieriger umzusetzen als mit einem externen Fokus (dem grossen Kreis) in der Bewegungsanleitung. Der externe Fokus beschleunigt den Lernprozess, die Bewegungskontrolle geschieht genauer, dabei werden weniger Muskeln eingesetzt.

Was bedeutet dieses Ergebnis für die Praxis? Es ist wichtig, so Tiziana Grillo Juszcak, dass bei Bewegungsinstruktionen die Umgebung einbezogen wird. Bilder oder Metaphern haben dabei ähnliche Effekte wie ein externer Fokus. Ballübungen sind dazu ein Paradebeispiel. Einige Übungen der FBL können jedoch verbessert werden: Zum Beispiel, so Grillo Juszcak, indem man instruiert, den Druck auf die Matte zu erhöhen anstatt auf den Fuss. Oder dass der köpereigene Abstand Nabel-Symphyse mit einem Theraband «externalisiert» wird.

A l'exemple du professeur Jürg Kesselring, médecin-chef en neurologie de la Clinique Valens, ou Eckart Altenmüller, professeur à la Haute école de musique et de théâtre de Hanovre, les autres intervenants se sont également référés à Susanne Klein-Vogelbach.

Les conférenciers la décrivent comme «une personne charismatique et débordant d'énergie» dont la «présence et l'humanité» étaient impressionnantes. Qu'en est-il de son œuvre? De nos jours, quelle est la place de la thérapie fonctionnelle par le mouvement selon Klein-Vogelbach (FBL)?

Pour la neuromobilisation ou le travail en salle de fitness

Aujourd'hui, la FBL et ses exercices peuvent être utilisés dans de nombreux domaines de la physiothérapie. «Le concept de la FBL a sa place dans tous les systèmes de la physiothérapie moderne», a résumé Omega E. Huber.

Les exercices existants conviennent très bien à la mobilisation du système nerveux, comme l'a démontré Nadja Liebau, spécialiste de la FBL. Le concept peut également être utilisé dans les salles de fitness. Christina Bertram-Morscher, instructrice FBL, a fait un exposé à ce sujet: la perte de condition physique contribue souvent à l'apparition de déficits fonctionnels. C'est pourquoi, s'il faut travailler au niveau lombaire ou sur les axes des jambes, il est nécessaire d'effectuer en plus un entraînement qui concerne tout le corps. La connaissance des interactions fonctionnelles peut être utilisée pour concevoir un entraînement basé sur des unités fonctionnelles.

Apprentissage du mouvement: point de vue interne ou externe?

Les moments où la thérapie FBL, élaborée de manière empirique, a été comparée avec les derniers résultats de la recherche ont été très intéressants. Tiziana Grillo Juszcak, instructrice FBL, a présenté un exposé sur l'apprentissage moteur. Comment apprendre une nouvelle position ou un nouveau mouvement au patient? Klein-Vogelbach disait: «nous devons commencer avec ce dont les personnes sont encore capables» et se basait ainsi sur l'idée du constructivisme, qui vise à construire de nouvelles choses à partir des bases existantes. Aujourd'hui, estime Tiziana Grillo Juszcak, nous pensons que les patients peuvent profiter d'informations sur les positions des articulations, qu'il est nécessaire de contrôler les articulations de manière consciente. Des résultats d'études non encore publiées démontrent cependant que la réaction motrice se fait de manière plus automatique lorsque l'attention du patient est détournée du corps. Une expérience simple réalisée avec les participants a illustré cet effet: il est bien plus simple de faire le plus grand cercle possible avec la

Untersuchungen zum «Klötzchenspiel»

Berühmt geworden ist die FBL-Übung «Klötzchenspiel». Dabei geht es darum, dass die Patientin oder der Patient lernt, die neutrale Wirbelsäulenhaltung einzunehmen, und dann später die Körperlängsachse vor- und rückzuneigen. In der Zwischenzeit gibt es sehr viele Studien im Zusammenhang mit Bewegungskontrolle und Rückenschmerzen, wie Gerold Mohr darlegte, FBL-Instruktor und Manualtherapeut.



Die fünf FBL-Instruktorinnen, welche das Symposium organisiert haben: Regula A. Bircher, Irene Spirgi-Gantert, Margarethe F. Donzallaz, Marisa Solari und Christina Bertram-Morscher. | Les cinq instructrices FBL qui ont organisé le symposium: Regula A. Bircher, Irene Spirgi-Gantert, Margarethe F. Donzallaz, Marisa Solari et Christina Bertram-Morscher.

Bereits 1989 zeigte Christine Hamilton, Manualtherapeutin aus Australien, dass gesunde Probanden sitzend die neutrale Wirbelsäulenhaltung bis zirka 30 Grad Vorneigung einhalten können. Patienten mit Rückenschmerzen gelingt dies jedoch nicht, sie geben meist in Flexion nach. Der Verlust der Neutralposition ist früher und grösser bei Menschen mit Rückenschmerzen.

Auch in Bewegung können Rückenschmerzpatienten die neutrale Wirbelsäulen-Haltung weniger gut einhalten als Gesunde. Dies bewies Hannu Luomajoki, der heute an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur forscht, mit Bewegungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen wie Stand, Sitz und Vierfüssler. Die Patienten haben Mühe, den Rücken zu stabilisieren. Andere Studien belegen, dass je länger die Schmerzen bestehen, umso schlechter die Bewegungskontrolle ausfällt.

main que de suivre des instructions disant de plier le coude et de déplacer le poignet vers l'épaule puis par-dessus la tête et ainsi de suite. Ce point de vue dit interne, nous amène à nous concentrer sur la position des articulations. Ainsi, le mouvement est plus difficile à exécuter qu'avec une instruction donnée au moyen d'un point de vue externe (le grand cercle). Le point de vue externe accélère le processus d'apprentissage, le contrôle du mouvement est plus précis et moins de muscles mis à contribution.

Quelle est la portée pratique de ce constat? Selon Tiziana Grillo Juszcak, il est important d'intégrer l'environnement dans les instructions de mouvement. Des images ou des métaphores ont des effets semblables à un point de vue externe. Les exercices avec un ballon en sont l'exemple le plus marquant. Certains exercices de la FBL peuvent cependant être améliorés: en demandant d'augmenter la pression sur le tapis plutôt que sur le pied. Ou alors, on peut «externaliser» la distance nombril-symphyse, qui est propre au corps, avec une bande Theraband.

Études sur le «jeu des plots»

L'exercice de FBL dit du «jeu des plots» est très célèbre. Dans cet exercice, le patient doit apprendre à mettre sa colonne vertébrale en position neutre, puis se pencher en avant et en arrière. Entre-temps, depuis l'apparition de cet exercice, de nombreuses études ont été menées sur le contrôle du mouvement et le mal de dos, comme l'a décrit Gerold Mohr, instructeur FBL et thérapeute manuel.

En 1989 déjà, Christine Hamilton, une thérapeute manuelle australienne, démontrait que les sujets sains pouvaient garder leur colonne vertébrale en position neutre jusqu'à une flexion avant d'environ 30 degrés lorsqu'ils étaient assis. Les patients souffrant de maux de dos n'en étaient pas capables, ils effectuaient généralement une flexion. La perte de la position neutre intervient plus vite et plus fortement sur les personnes souffrant de maux de dos.

Lorsqu'ils sont en mouvement, les patients souffrant de maux de dos ont également plus de peine à maintenir la colonne vertébrale en position neutre que les personnes en bonne santé. Ceci a été prouvé par Hannu Luomajoki, qui travaille actuellement à la Haute école zurichoise de sciences appliquées de Winterthur et qui étudie les mouvements à partir de différentes positions de départ (debout, assis ou à quatre pattes). Les patients peinent à stabiliser leur dos.

D'autres études démontrent que, plus les douleurs persistent, plus le contrôle du mouvement est faible. Quelles sont les implications de ces résultats pour la thérapie? Selon Gerold Mohr, le jeu des plots peut être considéré comme un bon exercice car la position neutre de la colonne vertébrale

Welche Implikationen ergeben sich daraus für die Therapie? Gerold Mohr: Das Klötzchenspiel kann man als gute Übung bezeichnen, denn die neutrale Wirbelsäulen-Haltung ist für Rückenschmerz-Patienten wichtig. Bei der Vor- und Rückneigung sollte man jedoch nur einen minimalen Bewegungsausschlag wählen. Dabei kann der Patient selbst palpieren, ob er dabei die Multifidii aktiviert. Die Bewegungskontrolle kann so durch Training verbessert werden.

Bald ein Masterstudiengang

Die fünf FBL-InstruktorInnen, welche das Symposium organisiert haben, wollten zeigen, «dass es weitergeht». Und es geht in der Tat weiter mit der Funktionellen Bewegungslehre oder Functional Kinetics, wie sie im internationalen Kontext genannt wird: Die FBL ist dank ihrem umfassenden Ansatz in allen Bereichen der heutigen Physiotherapie vertreten, und wie die Tagung bewiesen hat, scheut sie auch die Auseinandersetzung mit neuen Erkenntnissen nicht. Frei nach Klein-Vogelbach könnte man sagen, dass nicht nur der Körper ein in sich bewegliches System ist, sondern auch die FBL.

Regula A. Bircher, Vorsitzende der Internationalen FBL-Arbeitsgemeinschaft, wies zum Schluss darauf hin, dass voraussichtlich im Wintersemester 2010/11 ein Masterstudium in Functional Kinetics an der privaten österreichischen Universität für Gesundheitswissenschaften UMIT starten werde. |

Brigitte Casanova
Redaktion physioactive

est importante pour les patients souffrant de douleurs maux de dos. Il faudrait cependant demander d'effectuer des mouvements minimes lorsque le patient se penche en avant et en arrière. Il pourrait ainsi sentir lui-même s'il active les multifidii. Le contrôle du mouvement peut ainsi être amélioré par l'entraînement.

Bientôt un cursus d'études en master

Les cinq instructrices FBL qui ont organisé le symposium voulaient montrer «que ça continue». La thérapie fonctionnelle par le mouvement, ou functional kinetics, comme elle est appelée au niveau international, continue en effet d'évoluer. Grâce à son approche complète, elle est présente dans tous les domaines de la physiothérapie moderne et, comme le symposium l'a prouvé, elle ne craint pas la comparaison avec les nouvelles connaissances. En s'inspirant librement de Klein-Vogelbach, on pourrait dire qu'il n'y a pas que le corps qui est un système mobile en soi, mais que la FBL l'est également.

Regula A. Bircher, présidente du groupement international des professionnels de la FBL, annonçait pour conclure qu'un cursus de master en functional kinetics commencera lors du semestre d'hiver 2010/11 à l'UMIT, une université privée autrichienne pour les sciences de la santé. |

Brigitte Casanova
rédactrice de physioactive

Sitzkeile 	Lendenstützen 	
kaufen Sie besonders günstig bei :		
 TOBLER & CO. AG <small>Strickerei/Näherei</small>		9038 Rehetobel Tel. 071 877 13 32 Fax 071 877 36 32 www.tobler-coag.ch