

## Kosten

Laufstilanalyse	90,—€
Laufstil- & Laufschuhanalyse	105,—€
Praktische Umsetzung	35,—€

Gruppenrabatte auf Anfrage  
Die Bezahlung des Betrages erfolgt mittels  
Erlagschein.

Auch als Geschenkgutschein erhältlich.

## Wie komme ich zu einem Untersuchungstermin?

Terminvereinbarung notwendig unter:  
+43-1-80182-276 zwischen 8:00 und 15:00 Uhr.

E-MAIL: [bewegungsanalyse@oss.at](mailto:bewegungsanalyse@oss.at)

## Wie finden Sie uns?

Laufanalysen finden jeweils ab 14:30 statt.  
Im Orthopädischen Spital Speising (Zufahrtsplan  
siehe Rückseite des Folders), Pavillon I, Labor  
für Gang- und Bewegungsanalyse.

(Beschilderung „Ganganalyse“ folgen.)

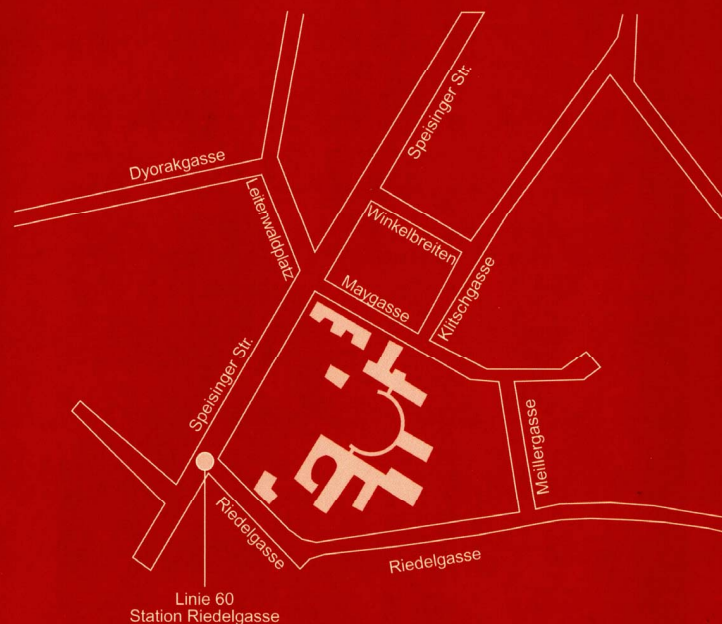
## Mitzubringen sind:

Laufdress (kurze anliegende Hose, Kurzarm-  
shirt, Top). aktuelle Laufschuhe, Duschkmöglich-  
keit vorhanden.

## Labor für Gang- und Bewegungsanalyse:

Verantwortlich:  
Mag. Andreas **Kranzl**, Sportwissenschaftler  
Unter der ärztlichen Leitung:  
Prim. Univ. Prof. Dr. Franz **Grill**

## So erreichen Sie uns:



U4 in Richtung Heiligenstadt bis Hietzing.  
Straßenbahn Linie 60 bis Riedelgasse.



**ORTHOPÄDISCHES SPITAL**  
WIEN SPEISING

Orthopädisches Spital Speising GmbH  
Speisinger Str. 109 A-1130 Wien

TEL +43 1 801 82-0  
FAX +43 1 801 82-450  
E-MAIL [office@oss.at](mailto:office@oss.at)  
WEB [www.oss.at](http://www.oss.at)

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE WIEN

# Laufanalyse



## Labor für Gang- und Bewegungsanalyse



**ORTHOPÄDISCHES SPITAL**  
WIEN SPEISING

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE WIEN

## Laufanalyse

---

Laufen zählt zu den beliebtesten Freizeitsportarten. Durch die dabei gesetzte Ausdauerbelastung wird besonders das Herz-Kreislauf-System geschult und gefordert. Dabei wird meist voraus-



gesetzt, dass jeder Mensch "Laufen" kann. Eine Annahme, die sich leider aufgrund von vielen Beschwerden am Bewegungsapparat nicht bestätigt. Durch eine falsche Lauftechnik kann es zu er-

höhten Fehlbelastungen des Skelettsapparates kommen. Hier können biomechanische Untersuchungen des Laufstils nicht nur bei Spitzensportlern, sondern auch speziell beim Hobbysportler das Erkennen von Fehlbelastungen hilfreich unterstützen.

Bei einem Marathon entsteht bei einer 80 Kilogramm schweren Person, welche dabei ca. 35.000 Schritte absolviert, eine Gesamtbelastung von ca. 6100 Tonnen. Dieser Gesamtbelastung müssen die Gelenke und die Wirbelsäule stand halten. Durch einen falschen oder schlechten Laufstil kommt es neben der schlechteren Marathonzeit noch zu zusätzlichen Belastungen, die längerfristig auch in einer Schädigung

des Bewegungsapparates münden könnte.

Auch ein falsch gewählter Laufschuh verursacht neben einer erhöhten Gesamtbelastung lokal im Fußbereich höhere Belastungen, dem der Fuß längerfristig nicht gewachsen ist; dadurch kann es zu Überlastungen und Schädigungen kommen.

## Unsere Leistungen

---

Wir führen auf unserem Laufband eine biomechanische Laufanalyse mit den modernsten Methoden durch. Dabei analysieren wir Ihren Laufstil/ Ihre Laufschuhe, und führen eine Erhebung des Muskelstatus durch. Mittels eines computergestützten Bewegungsanalysesystems werden relevante Gelenkwinkel in zwei Ebenen bestimmt und vermessen.

## Laufstilanalyse

---

Bei der Laufstillanalyse zeichnen wir Ihren Laufstil barfuß und mit Ihrem mitgebrachten Laufschuh auf, analysiere den Laufstil und erheben den Muskelstatus.

## Laufstil + Laufschuhanalyse

---

Bei der Laufschuhanalyse zeichnen wir Ihren Barfußlauf und Ihren Lauf mit zwei Laufschuhen Ihrer Wahl auf. Mit diesen beiden von Ihnen mitgebrachten Schuh wird ebenfalls Ihre Laufbewegung erfasst und analysiert. Der Muskelstatus wird er-

Diese Laufanalyse wird unterstützt von:



fasst und diese Informationen fließen in die Analyse ein.

## Praktische Umsetzung

---

Die in der Analyse festgestellten Schwächen/Fehler können durch gezielte Übungen vermindert/ausgebessert werden. Diese Übungen werden unter Anleitung im Freien durchgeführt und dauert 30 Minuten.

## Leistungsangebot

---

Nach einer Anamnese, Erklärung des Untersuchungsablaufes und einer Einlaufzeit am Laufband findet die eigentliche Analyse statt. Danach werden die aufgenommenen Daten analysiert. Die reine Untersuchung dauert ca. 50 Minuten.

Die Ergebnisse werden in Form einer multimedialen CD präsentiert. Neben den Messwerten und den Videos von Ihrem Laufstil beinhaltet diese CD-Rom unsere Analyse Ihrer Untersuchung, unsere Empfehlungen bezüglich Schuhwahl, Laufstil und entsprechenden Übungen, sowie ein Dehnprogramm. Nach Durchführung der Videoaufnahmen wird am Laufband noch eine Korrektur der Laufbewegung durchgeführt, falls notwendig.

## Ihr Nutzen

---

Durch die Analyse ist eine gezielte Auswahl des richtigen Laufschuhs für Ihren Laufstil möglich. Durch die Erkennung von einer schlechten, falschen Lauftechnik und deren Korrektur vermindert sich das Verletzungsrisiko und werden Probleme durch Überlastungen vermieden.