



Die Face-Former-Therapie und die Auswirkungen auf die Haltung der Wirbelsäule

Herget, A, Ohlendorf, D., Berndsen, K., Kopp, S.¹

ZIELSETZUNG:

Ziel dieser Pilotstudie war es herauszufinden, ob die Face-Former-Therapie nach Dr. Berndsen, die schwerpunktmäßig auf die Aktivierung der interaktiven Muskulatur des kranio-mandibulären und cervikalen Systems abzielt, ebenso Einfluss auf die Körperstatik nimmt. Dabei waren speziell die Auswirkungen auf Deviationen im Bereich von Wirbelsäule und Becken von Interesse.

Für die messtechnische Erfassung solcher Veränderungen wurde die Methode einer dreidimensionalen Rückenscannung (Formetric, Diers) eingesetzt.



Face-Former



Ausgangsposition des Face-Former-Trainings

ERGEBNISSE:

In den ersten drei Monaten sind statistisch relevante Veränderungen zu registrieren (Kruskal-Wallis-Test; $p=0,001$). Anhand der Veränderungen der Mittelwerte der zuvor bestimmten Bewertungsparameter der Rückenmessung kann zusammenfassend festgestellt werden, dass sich die Aufrichtung der Wirbelsäule positiv verändert.

SCHLUSSFOLGERUNG:

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Face-Former Therapie Einfluss auf die Aufrichtung der Körperhaltung bewirken kann. Diese Ergebnisse unterstützen die Hypothese, dass der Aufbau einer physiologischen Kopfbalance, nicht nur Einfluss auf die Haltung der Halswirbelsäule nimmt, sondern das System über diese Region bis hin zur Lendenwirbelsäule beeinflusst wird.

MATERIAL UND METHODE:

Es wurden fünf Probanden ($n = 5$ w) mit unterschiedlicher Dysfunktionen im cranio-mandibulären System mit der Face-Former-Therapie über mind. 4 Monate therapiert. Im Abstand von 4 Wochen wurde der Übungsverlauf durch zertifizierte Therapeuten angeleitet und kontrolliert. Die Probanden absolvierten ihr Übungsprogramm 3x täglich mit einem Zeitaufwand von jeweils 7 Minuten (40 Übungen). Dabei sollten sie sich konsequent an die vorgegeben Übungsanweisung halten. Mit der dreidimensionalen Rückenscannung (Formetric, Diers), die über Lichtlinienprojektionen die Rückenoberfläche analysiert, wurden die Auswirkungen dieser Therapie auf die Oberkörperstatik ebenfalls im Abstand von vier Wochen diagnostiziert.



Dreidimensionale Rückenvermessung

Kontakt:

Annika Herget
Johann Wolfgang Goethe- Universität, "Carolinum",
Poliklinik für Kieferorthopädie
Theodor Stern Kai 7, 60590 Frankfurt, Deutschland
Telefon: 069-63016733 E-Mail: annika.herget@gmx.de