



Functional Movement Screen (FMS) BEWEGUNGS- UND BEWEGLICHKEITSEINSCHRÄNKUNGEN UND DEREN AUSWIRKUNGEN ENTDECKEN



Messungen

Durchführung: Gesundheitscheck



Hintergrund:

Mobilität und uneingeschränkte Bewegungsabläufe sind eine elementare Voraussetzung für flexible und verletzungsfreie Bewegungen im Alltag. Immer wiederkehrende einseitige Bewegungsmuster im Alltag beeinflussen unsere Bewegungsabläufe und die damit verbundene Bewegungsqualität negativ. Wenn Bewegungen nicht mehr in gewohnter Art und Weise ausgeführt werden können, steigt die Verletzungsgefahr, und das Wohlbefinden sinkt. Folgen sind dann häufig Schmerzphänomene durch muskuläre Veränderungen oder Verschleiß von Gelenken beziehungsweise die Überlastung von Gelenken. Mit dem Functional Movement Screen lassen sich erste Anzeichen von Schwachstellen, funktionale Limitierungen und Asymmetrien anhand von sieben standardisierten Bewegungsmustern analysieren und erklären.

Durchführung:

- Sieben Testübungen werden durchgeführt und deren Bewegungsmuster aufgezeichnet
- Jede Übung wird mit einer Punktzahl zwischen 0 und 3 bewertet; es können maximal 21 Punkte erreicht werden
- Je höher der Punkte-Score, desto besser die Beweglichkeit und die Bewegungsqualität
- Bitte bequeme Kleidung tragen, die Ihnen Bewegungsfreiheit bietet
- Der Termin dauert 30 Minuten/Person (Test, Auswertung, Beratung)

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de