



Ganganalyse  
●●● Der Schritt zur Gesundheit  
Laufanalyse  
●●● Einfach besser laufen

### Über mich

Sandrina Illes, MSc

Leistungssport aktuell Duathlon und Laufsport

### Ausbildung

- Technikum Wien
- Technische Universität Chemnitz  
(Arbeitsgruppe plantare Druckmessung)

### Tätigkeit

- GANG- und LAUFanalysen
- Trainingsbetreuung im Ausdauersport
- Schuhberatung
- Techniktrainings
- Radoptimierung
- Workshops

### Aktuelles zu Publikationen

 [www.facebook.com/sandrina.illes](https://www.facebook.com/sandrina.illes)

 [plus.google.com/+SandrinaIlles](https://plus.google.com/+SandrinaIlles)



# Ursachen ...



# ... und Wirkung

## ●●● Wozu GANGAnalyse?

Neue Verfahren in der Diagnostik helfen, den Zusammenhang zwischen Beschwerden und den funktionellen Ursachen zu entdecken und richtig zu behandeln. Auch in der Vorsorge werden wichtige Erkenntnisse gewonnen, um spätere Probleme zu verhindern, denn Fehlhaltungen und Fehlfunktionen sind optisch oft nicht zu erkennen.

## ●●● Wie wird eine GANGAnalyse durchgeführt?

Es wird die individuelle Druckverteilung unter Ihrem Fuß in der Bewegung gemessen. Dabei werden Stabilität, Abdruck, Zehenfunktion und andere Parameter erkennbar. Während der Analyse wird ein standardisiertes Protokoll angelegt, in welches mehrere Messdurchläufe einfließen. Nach einer eingehenden Untersuchung und den Messungen werden die Ergebnisse sofort sichtbar und mit Ihnen besprochen. Sie bekommen einen schriftlichen Befund inklusive Druckverteilungsgrafiken mit nach Hause.

## ●●● Worüber gibt die GANGAnalyse Aufschluss?

Wie bei bildgebenden Verfahren (z.B. Röntgen) stellt die Ganganalyse eine wichtige Information für die weitere Vorgehensweise dar. So finden Sie auf dem Befund, falls benötigt, konkrete Empfehlungen zur Physiotherapie oder Einlagenversorgung. Der besondere Vorteil bei dieser Art der Messung ist die gleichzeitige Befundung der Anatomie (z.B. Fehlstellungen) und der Aktivität der stabilisierenden Muskulatur. Dadurch wird ermöglicht, dass nur dort mittels Einlage gestützt wird, wo es wirklich notwendig ist, und an der Muskulatur gearbeitet wird, wo tatsächlich Defizite bestehen.

## ●●● Kinder profitieren heute für morgen.

Auch Kinder profitieren von einer frühen Diagnose und Einstufung möglicher Fehlstellungen. Dank regelmäßiger Messungen kann auch zwischen dem unbedenklichen, kindlichen Knick-Senkfuß und einer gravierenden Fehlfunktion der Fußmuskulatur unterschieden werden.

## ●●● Was soll ich zur GANGAnalyse mitbringen?

- schon häufiger getragene Alltagsschuhe, Laufschuhe bei Läufern
- evt. bereits vorhandene Einlagen
- evt. neue/alte Röntgenbilder des Fußes/der unteren Extremität/des Beckens

Bitte nehmen Sie sich etwa eine Dreiviertelstunde Zeit, damit die Messergebnisse eingehend besprochen und Ihre Fragen beantwortet werden können.

## ●●● Termine und Kontakt

Terminvereinbarungen erfolgen über die jeweilige Ordination oder direkt über

Sandrina Illes, MSc, Pedobarologin  
T +43 688 819 3513  
illes@orthomed-ganganalyse.at

AGB: [www.orthomed-ganganalyse.at/geschäftsbedingungen](http://www.orthomed-ganganalyse.at/geschäftsbedingungen)

## ●●● Wozu LAUFAnalyse?

Laufen ist eine gesunde und freudvolle Sportart und mein oberstes Ziel ist es, Ihnen Ihre liebste Tätigkeit (wieder) zu ermöglichen. Als langjährige aktive Leistungssportlerin ist es mir wichtig, Verletzungen vorzubeugen und beim Wiedereinstieg zu unterstützen.

Die korrekte Lauftechnik spielt dabei ebenso eine große Rolle, wie die Stabilität Ihres „Fundamentes“ – der Füße.

Ist schon ein Schmerz aufgetreten, so kann eine vorübergehende Reduktion des Trainings oder eine Umstellung bei der Schuhwahl notwendig sein. Das Wichtigste ist und bleibt jedoch, auch die Ursachen zu erkennen und diese zu bekämpfen – sonst stellt sich nach der Trainingspause sehr schnell Ernüchterung ein.

## ●●● Eine LAUFAnalyse ist das Richtige für Sie, wenn Sie

- unter Überlastungsbeschwerden leiden (Knie, Fuß, Achillessehne, Schienbein, ...)
- gerade erst mit dem Laufen begonnen haben und/oder Risikogruppen angehören (Übergewicht, Fehlstellungen, ...)
- sehr leistungsorientiert trainieren und ihren Körper hohen Belastungen aussetzen,
- Wert auf eine fundierte Befundung legen, welche reproduzierbar und gleichzeitig in die Praxis umlegbar ist,
- eine Verbesserung ihrer Lauftechnik zur Gesunderhaltung oder begleitend zur Abheilung von Überlastungsschäden anstreben.

## ●●● Wie läuft die LAUFAnalyse ab?

Aufgrund der schlechten Übertragbarkeit von Ergebnissen auf dem Laufband auf die realen Bedingungen in freier Natur habe ich folgende spezielle Art der Analyse entwickelt:

- Ersttermin in der Ordination mit klinischer Untersuchung, plantarer Druckmessung, Befundbesprechung - Sie bekommen einen schriftlichen Befund mit
  - 1. Laufanalyseeinheit in freier Natur, anhand der Messungen in der Ordination und Ihrer Lauftechnik (auch bei Ermüdung) wird ein Übungsprogramm erstellt (dieses erhalten Sie per Mail), gemeinsames Erlernen der individuellen Aufgaben
  - 2. Laufeinheit optional nach entsprechender Übungszeit (Kosten 60,-)
- Bitte nehmen Sie sich für die Termine etwa eine Dreiviertelstunde Zeit!

## ●●● Was kostet die Analyse und Betreuung?

GANGAnalyse:	100,-
GANGAnalyse für Kinder bis 12Jahre:	50,-
GANGAnalyse Testpaket:	2 Messungen 150,-, 3 Messungen 200,- (2 Jahre gültig)
LAUFAnalyse inkl. Laufeinheit:	150,-
TRAININGSbetreuung Ausdauersport:	50,-/Monat

SVA-Versicherte bekommen für Gesundheitspakete im Rahmen des Gesundheitshunderters 100,- refundiert.

Bitte nehmen Sie den jeweiligen Betrag in bar zu Ihrem Termin mit.