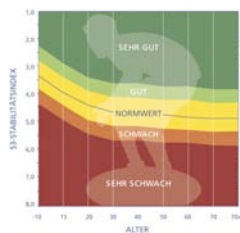


Stand: 31.05.2007

Koordination ist messbar.

Das Maß der Koordination: Der individuelle S3-Wert

Die menschlichen Koordinationsfähigkeiten sind messbar. Gerade für die Erfolgskontrolle von Trainings- und Therapieplänen und das Qualitätsmanagement sportärztlicher Behandlungen ist das von großer Wichtigkeit. Doch kann jeder Interessierte in kurzer Zeit erfahren, wie gut es um seine Koordinationsfähigkeiten bestellt ist, oder ob er Defizite hat. Ähnlich dem Puls gibt es dafür eine Maßeinheit: den persönlichen S3-Wert. Dieser Wert wird mit einem wissenschaftlich anerkannten Computer-Test individuell ermittelt: dem MFT S3-Check.



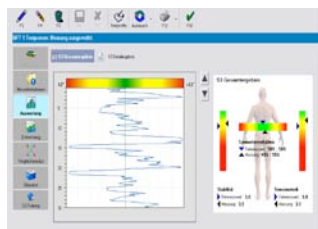
Der eigene S3-Wert ist für viele überraschend, denn hier weisen selbst Spitzenathleten häufig noch Defizite auf. Der Name „S3“ setzt sich, leicht nachvollziehbar, aus dem Trio der Bewegungskoordination, den 3 „S“ zusammen: Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie (siehe Info-Box). Diese Faktoren geben Auskunft über die koordinativen Fähigkeiten jedes Menschen. Um zu erfahren, welcher S3-Wert der Norm entspricht, haben Forscher der Universität Innsbruck fünftausend Probanden getestet. Dabei haben sie den verbindlichen S3-Normwert definiert, an dem sich jeder zwischen 8 und 70 Jahren heute messen kann.

Erst zum Test, dann zum Training: Der MFT S3-Check

Bei vielen Sportärzten, in Fitnessstudios und bei Therapeuten findet man den MFT S3-Check. Das spezielle Messgerät wurde mit Methoden aus der Orthopädie und der Leistungsdiagnostik



entwickelt. Hierfür wurden instabile Discs mit Sensoren versehen, die alle Bewegungen einer Person auf der Standfläche erfassen. Die Testperson versucht, durch gut koordinierte Ausgleichsbewegungen, das Gleichgewicht auf der kippeligen Scheibe über dreißig Sekunden zu halten, wobei die Bewegungen durch Neigungs- und Beschleunigungssensoren erfasst werden. Die Messplatte ist über eine USB-Schnittstelle mit einem Computer verbunden, in dem die Ergebnisse individuell ausgewertet werden. Dieser errechnet dann den Stabilisations- und Sensomotorikindex.



Bewegungsabweichungen von der Plattenmitte werden zudem im Symmetrieindex ausgedrückt. Der ist bei vielen Testern, die zum Check gebeten werden, beunruhigend, denn bei den meisten Menschen dominiert asymmetrisch eine Körperhälfte, was auf der schwächeren Seite zwangsläufig zu Kompensation durch Muskeinsatz führt. Dadurch kommt es zu „Schonhaltungen“, die Verspannungen provozieren und bei Sportlern den Bewegungsapparat einseitig verschleiben. Das Gesamtergebnis des S3-Checks ist der S3-Wert.

Info-Box S3-Wert

Sensomotorik-Index: charakterisiert den Informationsfluss zwischen dem Zentralnervensystem und den Muskeln. Je schneller und erfolgreicher das Zusammenspiel abläuft, desto besser der Wert.

Symmetrie: bewertet die Ausgewogenheit/Seitengleichheit. Separat erfasst werden die Aktionen nach rechts und links sowie nach vorne und hinten.

Stabilisationsindex: berechnet sich als Bruttokriterium aus dem Sensomotorik-Index und der Symmetrie. Dieser Wert kennzeichnet die komplexe sensomotorische Leistungsfähigkeit, die Körperhaltung zu stabilisieren und den Körper im Rahmen einer Gleichgewichtsaufgabe zu stabilisieren.

Info-Box MFT S3-Check

Mess-Standard zur Erkennung von Defiziten am funktionellen Bewegungsapparat. Innerhalb von 30 Sekunden werden Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik eines Menschen einzeln analysiert. Der individuelle Gesamtwert (S3-Wert) erlaubt die Beurteilung der Koordinationsfähigkeit einer Person auf einer Skala von Normwerten. Der Vergleich der erzielten Ergebnisse ermöglicht die mitlaufende Erfolgskontrolle von Trainings- und Therapieverläufen. Anhand der Testwerte kann automatisch ein Trainingsprogramm erstellt werden. Entwickelt wurde der S3 Körperstabilitätstest mit Methoden aus der orthopädischen Befunderhebung sowie der präventiv-medizinischen und sportmotorischen Leistungsdiagnostik. Das Verfahren ist wissenschaftlich anerkannt.