

Functional Movement Screen – FMS

Lass dich bei Paulabewegt testen und verhindere Verletzungen und Überlastungsschäden

Der Functional Movement Screen ist ein Beweglichkeits- und Stabilitätstest, der Asymmetrien oder Dysfunktionen in funktionellen Bewegungsmustern identifizieren kann. Je höher der Gesamtwert des FMS (maximal erreichbare Punkte: 21) und je symmetrischer die getesteten Bewe-

gungsmuster ausgeführt werden können, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit für Verletzungen und Überlastungsschäden. Mithilfe der Testergebnisse wird dann ein Trainingsprogramm erstellt, welches durch Korrekturübungen (engl. Corrective Exercises) an den Schwachstellen der getesteten Person arbeitet. Durch regelmäßige Re-Tests wird überprüft, ob durch das erstellte Programm Fortschritte erzielt und damit die Verletzungswahrscheinlichkeit reduziert werden konnte. Bei Bedarf werden die entsprechenden Übungen abgeändert oder angepasst.

Um auch bei Paulabewegt mit dem FMS arbeiten zu können, hatten wir bereits im Februar eine interne Fortbildung,

bei der uns Daniel intensiv in den einzelnen Tests geschult hat. Da jedoch ein Tag bei weitem nicht ausreicht, um die Komplexität dieses Systems zu verstehen, dauerte es zwei weitere interne Fortbildungen und damit bis Mitte Oktober, bis alle Trainer und Physiotherapeuten den FMS beherrschten und auch einheitlich testen konnten.

Mittlerweile haben wir bei Paulabewegt fast 50 Kunden getestet und bereits die ersten Re-Tests durchgeführt.

Unser Ziel ist es, den FMS mit jedem einzelnen Kunden durchzuführen und dadurch dessen individuelle Schwächen (nein, niemand ist perfekt und jeder hat irgendwo eine Schwachstelle) aufzudecken, diese zu beseitigen und ein beschwerdefreies Training sowie einen schmerzfreien Alltag zu ermöglichen.

Autoren: Felix von Holtz, Daniel Engeser
Leitung Abteilung Sport und Produkt,
Vereintraining und Gruppentraining



Durchführung eines FMS-Tests durch Felix von Holtz, Leitung Abteilung Sport und Produkt