



**Optimieren von Haltung, Technik, Beweglichkeit und Kraft**

# Bewegungsanalyse Zürich

Eine Bewegungsanalyse ist eine Untersuchungsmethode, die das Zusammenspiel der Muskeln, Sehnen und Knochen in Bewegung sichtbar macht. In der Sportmedizin zielt diese Visualisierung von Bewegung, Beweglichkeit und Kraft darauf ab, personalisierte Empfehlungen zu geben, die Bewegungsökonomie zu verbessern und die Leistung zu steigern sowie Verletzungen und Belastungsschäden vorzubeugen.

## **Sportassoziierte Leistungsdiagnostik mit Kompetenz und modernster Technik**

Ob Sie als Leistungssportlerin Skirennen fahren oder Fussball spielen, als Freizeitsportler bei vielen Marathons antreten oder leidenschaftlich Golf spielen: Ihr Bewegungsapparat ist Ihre entscheidende Ressource. Eine Bewegungsanalyse bietet dafür vom Prinzip her eine umfassende Inspektion mit daraus resultierenden personalisierten Empfehlungen.

Sportlerinnen und Sportler können in einem Bewegungs-labor mehr über ihre typischen Bewegungsabläufe erfahren. Dadurch können sie ihre Haltung, Technik, Beweglichkeit oder Kraft verbessern, aber auch Verletzungen und Folgeschäden vorbeugen. Auch jemand, der bereits aufgrund einer muskuloskelettalen Erkrankung oder Verletzung behandelt oder operiert wurde, kann sich durch diese präzise Visualisierung wieder gezielt an die Bewegung und Belastung herantasten. Sportmedizinische Behandlungsansätze oder Trainingspläne werden so individuell auf die Sportlerinnen und Sportler zugeschnitten.

### **Wann kann eine Bewegungsanalyse für Sportlerinnen und Sportler von Nutzen sein?**

Eine Bewegungsanalyse kann für verschiedenste Sportarten wie Ski, Golf, Fussball oder Triathlon von grossem Nutzen sein.

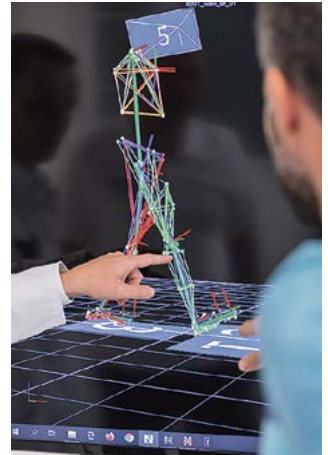
- Haltungs-, Technik-, Bewegungs- und Leistungsoptimierung
- Prävention von Verletzungen und Belastungsschäden
- Return-to-Sport nach Verletzungen oder Operationen
- andere sportassoziierte Fragestellungen

## Leistungen des Bewegungslabors

- Bewegungs-, Lauf- und funktionale Leistungsdiagnostik
- sportartspezifische Analysen bei Verletzungen und zur Trainingsplanung

## Kosten

- Eine Bewegungsanalyse mit schriftlichem Befund kostet 150-300 CHF je nach zeitlichem Aufwand.
- Weitere Beratungen und sportspezifische Analysen werden ebenfalls nach Aufwand verrechnet.
- Gerne erstellen wir bei Interesse eine individuelle Offerte, bezogen auf die Fragestellung.



# Typischer Ablauf

## Wann?

## Was?

---

### Sprechstunde

Die Sportmedizinerinnen und Sportmediziner der Universitätsklinik Balgrist stellen die Indikation für die Untersuchung und informieren über die Methode und deren Nutzen.

---

### Bewegungsanalyse

Die Bewegungsanalyse dauert in Abhängigkeit der Fragestellung zirka 30–90 Minuten. In einer klinischen Untersuchung werden Gelenkbeweglichkeit und Muskelkraft getestet, wie auch Grösse, Gewicht und die Beinlängen ausgemessen. Reflektierende Marker (kleine Kugeln) werden am Körper auf der Haut angebracht. Mit diesen Markern am Körper werden nun leistungsdiagnostische und sportartenspezifische Bewegungen durchgeführt. Video- und Infrarotkameras sowie Druck- und Kraftmessplatten nehmen die Bewegungen und Belastungen auf. Zusätzlich zeichnen Elektroden wie bei einem EKG des Herzens die Muskelaktivität auf. Mittels moderner Computeranimation wird das individuelle Bewegungsmuster dargestellt.

---

### Nachbesprechung

Die Bewegungsanalyse Zürich bietet die Möglichkeit, den Befund mit dem Spezialistenteam der Sportmedizin, bei Bedarf auch mit dem Trainingsteam, zu besprechen. Hierfür ist eine zusätzliche Terminvereinbarung notwendig.

---

#### Bitte mitbringen!

- kurze, enganliegende Hose und Trägerhemd oder Top
- alternativ: Bikini oder kurze Badehose
- eigene Sportschuhe und gegebenenfalls Sportausrüstung

#### Zur Information:

- Im Bewegungslabor hat es Umkleidemöglichkeiten.

## Das Team der Bewegungsanalyse Zürich



**Ärztliche Leitung**

Prof. Dr. med. Thomas Dreher



**Ärztliche Leitung**

Prof. Dr. med. Johannes Scherr



**Wissenschaftliche Leitung**

PD Dr. Jörg Spöri



**Wissenschaftliche Leitung**

Dr. Britta Krautwurst



**Operative Leitung**

Dr. Gerda Strutzenberger



**Operative Leitung / Stv.**

Mark Huybrechts



**Sekretariat, Administration**

Nathalie Gloor

## Anfahrt

Die Bewegungsanalyse Zürich befindet sich an der Forchstrasse 361 in 8008 Zürich. Das Gebäude ist schräg gegenüber des Haupteingangs der Universitätsklinik Balgrist. Die Untersuchungsräume sind im Untergeschoss untergebracht. In der Parkgarage des Gebäudes stehen zwei Parkplätze zur Verfügung. Weitere Parkplätze befinden sich auf dem Areal der Universitätsklinik Balgrist. Durch die Garage erreichen Sie den Eingang zur Bewegungsanalyse.



## Bewegungsanalyse Zürich

Eine Kooperation des  
Universitäts-Kinderspitals Zürich und der  
Universitätsklinik Balgrist

Standort: Forchstrasse 361, 8008 Zürich, Schweiz

Postadresse: Forchstrasse 340, 8008 Zürich, Schweiz

### Sekretariat

Mo.–Do. 8.30–12 Uhr / 13–17 Uhr

T +41 44 386 56 99

[bewegungsanalyse@balgrist.ch](mailto:bewegungsanalyse@balgrist.ch)

[www.bewegungsanalysezuerich.ch](http://www.bewegungsanalysezuerich.ch)

oder über die Websites der Kooperationspartner:

[www.balgrist.ch](http://www.balgrist.ch)

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)