



Wir sind Partner von **myoact®**

Muskelfunktionstest mit EMG

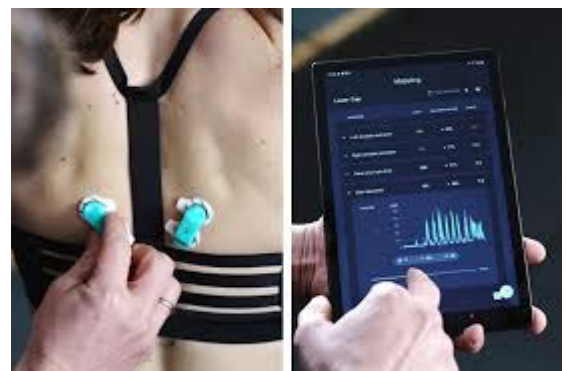
Elektromyografie (EMG) misst die elektrische Aktivität der Muskulatur. Mit Hilfe der **myoact®**App kann erkannt werden, welche Muskeln unzureichend aktiviert werden und ob muskuläre Dysbalancen oder Asymmetrien vorliegen. Eine Datenanalyse, das Reporting und die Empfehlung von Korrekturübungen erfolgen automatisiert. In wenigen Minuten erhalten unsere Physios und Sportwissenschaftler*innen durch ein Mapping eine Analyse der getesteten Muskulatur. Mapping ist eine vordefinierte Analyse für einzelne Muskelgruppen, die als Basis einer langfristigen Trainingsplanung bzw. Therapieplanung dienen kann.

Muskelaktivität verstehen

Mit der Analyse eines standardisierten Bewegungsablaufes (einem sogenannten „Mapping“)

erkennt die **myoact®**App welche Muskeln unzureichend aktiviert werden. Die Analyse gibt Dir Korrekturübungen im EMG Feedback Training. Die Aktivität der Muskulatur kann sichtbar gemacht werden und hilft die Zusammenhänge zwischen muskulären Problemen und Schmerzen zu verstehen.

Die Messung und Beratung ermöglicht es, die eigenen Bewegungsabläufe oder die Haltung zu optimieren und die richtigen Muskeln zu aktivieren.



Gesundes Training analysieren und fördern

Das EMGFeedbacktraining verbessert die neuronale Ansteuerung, schult die Motorik und macht die Behandlungserfolge sichtbar und natürlich spürbar.

Das EMG als ergänzende Analyse und Trainingstool unterstützt Sie bei:

- **Prävention** (bevor Schmerzen auftreten)
- **Schulter und Nackenschmerzen** durch fehlende oder falsche Aktivierung der Muskulatur
- **Unspezifische Rückenschmerzen und Schmerzleiden**, die durch Übungen gelindert werden
- **Bandscheibenvorfälle** zur Kontrolle und Therapie neuromuskulärer Strukturen
- **Arthrose** zur Verbesserung der umliegenden Muskeln
- **Muskelverletzungen und Bänderrisse** zur Therapie und Verlaufskontrolle
- **Reha und Post OP** für eine individuelle und persönlich zugeschnittene Übungsempfehlung

Anwendung

EMG Screening der wichtigsten Stabilisatoren (einmalige Messung)

Eine Standardisierte Messung zur Analyse der Hauptstabilisatoren (Rücken, Bauch und Gesäß) zur Vorbereitung der Therapie und Trainingsplanung
Zeitraumen ca. 60min

EMG Screening, 2 x Feedbacktraining und Verlaufskontrolle

EMG Screening (ca. 60min) (siehe oben)
2x Feedbacktraining (je ca. 45min)
Eigenübungsprogramm wird erstellt
Verlaufskontrolle (ca. 60min)

<https://youtu.be/lQe7kEFQrTA>

