



**Sicher auf  
Schritt  
und Tritt.**

### **Mit einer Gang- und Bewegungsanalyse bei der Pro Pede AG.**

Gang- und Bewegungsanalysen gewinnen zunehmend an Bedeutung und werden in verschiedenen Formen angeboten. Sie richten sich bei weitem nicht nur an Sportlerinnen und Sportler. Wir bieten eine professionelle Analyse Ihrer Körperhaltung und Ihrer Bewegungsabläufe an. Unser Ziel ist es, Massnahmen zur Optimierung zu definieren. Die Nachkontrolle zur Überprüfung der angestrebten Ziele ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Konzeptes.

Die aus der Analyse folgenden Massnahmen unterteilen sich in vier Bereiche (in den meisten Fällen empfiehlt sich eine Kombination):

1. Weiterleiten zu einer Ärztin/einem Arzt oder einer Physio-Therapeutin/einem Physio-Therapeuten
2. Anleitung zu gezieltem Kraft-Aufbau, bestenfalls unter Betreuung unseres Personal-Trainers
3. Bestimmen des richtigen Schuhwerks für Ihre Sportart
4. Prüfen, ob eine Ergänzung mit orthopädischen Hilfsmitteln (z.B. Schuheinlagen) notwendig ist

## Wir bieten folgende, modular wählbare Gang- und Bewegungsanalyse-Typen an.

### 1 Basic

Diese Basic-Analyse eignet sich zur Prävention von Verletzungen, sowie bei Auftreten von leichteren Beschwerden im Fuss oder Sprunggelenk.

### 2 Advanced

Diese Analyse bietet eine aufwändigere Abklärung bei stetigen oder wiederkehrenden Beschwerden am Bewegungsapparat, sei es im Alltag oder im Sport. In diesem Angebot inbegriffen ist eine Haltungsanalyse der Gesamtstatik und eine dynamische Analyse auf der Laufbahn mit High-Speed Kameras. Sie erhalten nach der Analyse ein persönliches Dossier mit den wichtigsten Resultaten der Analyse.

### 3 Pro

Das Analyseangebot «Pro» beinhaltet alle Leistungen von «Advanced». Zusätzlich messen wir die Belastungen im Schuh und bestimmen den optimalen Sportschuh mittels Insolemessung. Ebenso erstellen wir ein Dossier Ihrer Daten und ergänzen diese mit den Links der erstellten Videos, welche dem Kunden digital zur Verfügung gestellt werden.

### 4 Schuhtest

Ergänzend oder unabhängig der Analysenmodelle haben Sie die Möglichkeit max. 3 Paar Typen Sportschuhe (von unserem Angebot oder Ihre Auswahl) in Vergleich zu stellen. Die Daten werden mit einem Isole-Druckmesssystem erstellt und bieten eine aussagkräftige Gegenüberstellung zur Bestimmung des Schuhs. Diese Messung kann in Kombination oder losgelöst von anderen Analysen gebucht werden.

### Melden Sie sich an!

Sie können bei uns direkt die gewünschte Analyse buchen. Rufen Sie uns an unter: **062 891 98 81**.

Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse ab, ob Sie Zusatzversichert sind und welche Bedingungen Sie erfüllen müssen, um eine Kostenbeteiligung sicherzustellen.

Für Ärzte und Physiotherapeuten: Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir begleiten Sie gerne bei der Betreuung einer Patientin/eines Patienten und ergänzen Ihr Behandlungskonzept mit den Erkenntnissen der Analyse.

### Ideales Tenue für die Analyse

Für Männer empfehlen wir kurze Hosen und ein kurzärmeliges Shirt, für Frauen einen Sport-BH unter dem Shirt. Nehmen Sie bitte Ihre aktuellen Sport- oder Alltagschuhe mit. Garderoben und Duschen stehen Ihnen zur Verfügung.

### Schuhtest (optional)

Sie können bis zu 3 Paar Sportschuhe vergleichen lassen. Die Daten werden mit einem Insole-Druckmesssystem erstellt und bieten eine aussagkräftige Gegenüberstellung zur Bestimmung des optimalen Schuhs.

### Orthopädische Schuheinlagen

Wenn Sie aufgrund der Analyse eine orthopädische Einlage benötigen, werden Ihnen CHF 100.– der Analysekosten erlassen. Dieses Angebot gilt für maximal 6 Monate nach der Erstellung Ihrer Analyse.

## 1 Analyse-Typ «Basic»

### Ziel der Analyse:

- Prävention für Sport, Schuhempfehlung bei der Arbeit, Freizeit oder im Sport.
- Konzeptempfehlung: bei leichteren Beschwerden im Fuss oder Sprunggelenk im Alltag, bei der Arbeit oder im Sport.

### Die Analyse umfasst:

1. Ein persönliches Gespräch, um Ihre Motivation für die Analyse abzuklären und das Ziel festzulegen
2. Visuelle statische und dynamische Erfassung Ihres Bewegungsapparates, sowie der Untersuchung von Gelenksfunktionen und Achsen der unteren Extremitäten
3. Erstellen Ihres statischen Fussabdrucks
4. Dynamische Messung im Gehen
5. Entscheid über das weitere Vorgehen:
  - Erstellen einer orthopädischen Schuheinlage (nach Bedarf)
  - Schuhberatung für Arbeit oder Sport
  - Weiterleiten an Arzt/Ärztin, Physiotherapeuten/in oder Personal Trainer/in Ihrer Wahl
  - weitere vertiefte Analyse festlegen (Advanced, Pro)
  - Nachkontrolle festlegen

<b>Dauer</b>	30 Minuten	<b>Kosten</b> CHF 115.–
<b>Dauer mit Schuhtest</b>	60 Minuten	<b>Kosten</b> CHF 180.–

## 2 Analysetyp «Advanced»

Diese Analyse bietet eine aufwändigere Abklärung bei stetigen oder wiederkehrenden Beschwerden am Bewegungsapparat, sei es im Alltag oder im Sport. Die Analyse dient aber ebenso zur eigenen Standortbestimmung und Prävention im Sport.

### Die Analyse umfasst:

1. Gespräch zum Erfassen Ihrer Motivation für die Analyse und deren Ziel festlegen
2. Visuelle statische und dynamische Erfassung Ihres Bewegungsapparates, sowie der Untersuchung von Gelenksfunktionen und Achsen der unteren Extremitäten
3. Erstellen Ihres statischen Fussabdrucks
4. Dynamische Messung im Gehen
5. Haltungsbild Ihrer Gesamtstatik
6. Dynamische Analyse auf der Laufbahn. Wir erstellen Aufnahmen mit einer High-Speed-Kamera und halten Ihr persönliches Bewegungsmuster fest
7. Besprechung der erfassten Daten und Übergabe Ihres persönlichen Dossiers
  - Diese Besprechung kann je nach Aufwand zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden
8. Entscheid über weiteres Vorgehen
9. Nachkontrolle festlegen

Die Daten und das Dossier können mit Ihrem Einverständnis an Ihre/n Ärztin/Arzt oder Physiotherapeutin/Physiotherapeut weitergeleitet werden. Eine Koordination der Untersuchungen ist unser Ziel.

<b>Dauer</b>	60 Minuten	<b>Kosten</b> CHF 180.–
<b>Dauer mit Schuhtest</b>	90 Minuten	<b>Kosten</b> CHF 245.–

### 3 Analysetyp «Pro»

Der Analysetyp «Pro» beinhaltet alle Leistungen von Advanced. Zusätzlich messen wir die Belastungen im Schuh und bestimmen den optimalen Sportschuh mittels Insolemessung. Ebenso erstellen wir ein Dossier der Daten und ergänzen diese mit den Links zu den erstellten Videos. Diese Analyse umfasst ein breiteres Spektrum der zu untersuchenden Bewegungen; die Analyse bieten wir in unserem Studio an, welches auf die zu untersuchenden Bewegungen vorbereitet wird.

#### Die Analyse umfasst:

1. Gespräch zum Erfassen Ihrer Motivation für die Analyse und deren Ziel festlegen
2. Visuelle statische und dynamische Erfassung Ihres Bewegungsapparates, sowie der Untersuchung von Gelenkfunktionen und Achsen der unteren Extremitäten
3. Erstellen Ihres statischen Fussabdrucks
4. Dynamische Messung im Gehen
5. Haltungsbild Ihrer Gesamtstatik
6. Dynamische Analyse auf der Laufbahn. Wir erstellen die Aufnahmen mit einer High-Speed-Kamera und halten Ihr persönliches Bewegungsmuster fest.
7. Wir messen max. 3 Paar Typen Sportschuhe um diese in Vergleich zu stellen. Die Daten werden mit unserem Isole-Druckmesssystem erstellt und bieten eine aussagkräftige Gegenüberstellung zur Bestimmung Ihres optimalen Schuhs.
8. Zusätzliche Messungen je nach Sportart
  - Counter-Movement Sprünge
  - Dropjump von der Box
  - Landungen und reaktive Belastungsformen
  - Stop & Go Bewegungen mit COD (Change of Direction)
  - (Max. 6 Bedingungen, d. h. Beispielsweise 2 × Gehen, 2 × Rennen, 2 × Sprung oder gewünschte Bewegungsformen)
9. Besprechen der erfassten Daten und Übergabe Ihres Dossiers  
Diese Besprechung findet zu einem späteren Zeitpunkt statt
10. Entscheid des weiteren Vorgehens
11. Nachkontrolle festlegen

Die Daten und das Dossier können mit Ihrem Einverständnis an Ihre/n Ärztin/Arzt oder Physiotherapeutin/Physiotherapeuten weitergeleitet werden. Eine Koordination der Untersuchungen ist unser Ziel.

**Dauer** 100 Minuten

**Kosten** CHF 275.–

### 4 Schuhtest

Es steht Ihnen die Möglichkeit offen max. 3 Paar Typen Sportschuhe in Vergleich zu stellen. Die Daten werden mit einem Isole-Druckmesssystem erstellt, was eine aussagkräftige Gegenüberstellung zur Bestimmung des optimalen Schuhs bietet.

**Dauer** 30 Minuten

**Kosten** CHF 75.–

### 5 Orthopädische Schuheinlagen

Wenn Sie auf Grund der Analyse eine orthopädische Einlage benötigen, so werden Ihnen CHF 100.– der Analysenkosten erlassen. Dieses Angebot gilt für maximal 6 Monate nach der Erstellung Ihrer Analyse.