

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 54 (2018)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ein Werk zu funktionellen Dysbalancen = Un ouvrage sur les déséquilibres fonctionnels  
**Autor:** Merz, Philippe  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928531>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ein Werk zu funktionellen Dysbalancen

### Un ouvrage sur les déséquilibres fonctionnels

PHILIPPE MERZ

Das Buch «Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten» von Urs Geiger bringt frischen Wind in die Alltagspraxis.

Man scheint es besser, beim Buch «Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten» vom Basler Physiotherapeuten Urs Geiger von einem «Werk» als einem Buch zu sprechen [1]. Denn es ist ein kompaktes, über Jahre gereiftes Produkt, bei dem der Titel nur einen Teil des Inhalts verrät. Der Bogen wird vom aktuellen theoretischen Wissen, das bestens referenziert ist, über die Evidenz zur reflektierten Alltagspraxis gespannt.

Die ersten zehn Kapitel enthalten eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Folgen der artspezifischen aufrechten Haltung, mit der psychomotorischen Entwicklung sowie der Bewegung und Bewegungskontrolle. Ein zentrales Kapitel betont, wie sehr die Sensorik die Motorik beeinflusst.

Öfters wird der Fokus auf neue Aspekte gelenkt: so zum Beispiel die biochemischen Eigenschaften der Bandscheibe unter konstanter Sitzbelastung. Ihre Viskosität und Verformbarkeit verändern sich ungünstig, der dehydrierte Nucleus geht vom Sol- in den Gelzustand über. Die Lösung heisst dynamisches Sitzen. Weiter argumentiert der Autor mit einem Zitat von Walter Packi, Begründer der Biokinematik, im Hinblick auf das Bewegungssegment überzeugend: «Wenn es klemmt, so handelt es sich weniger um eine eingeklemmte Bandscheibe als um Muskulatur, die nicht mehr imstande ist, diese Knochen zu bewegen» [2].

#### Bewährte Methoden und modernere Ansätze integriert

«Funktionelle Dysbalancen» und deren Ursachen werden anhand verschiedener Funktionseinheiten ab Kapitel 11, dem praktischen Teil, dargestellt. Urs Geiger stützt sich auf Erkenntnisse bewährter Methoden nach Brügger und Klein-Vogelbach, der Manuellen, der Triggerpunkt- sowie der Trainingstherapie. Er schliesst die myofaszialen Zuglinien ein, zitiert aktuelle Studien, bespricht verschiedene spezifische

Le livre *Traiter les déséquilibres fonctionnels avec de petits accessoires* (*Thérapie fonctionnelle Dysbalancen mit Kleingeräten*) d'Urs Geiger apporte une bouffée d'air frais à la pratique quotidienne.

Le terme d'ouvrage correspond parfaitement au livre *Traiter les déséquilibres fonctionnels avec de petits accessoires* du physiothérapeute bâlois Urs Geiger [1]. Il s'agit en effet d'un produit compact, mûri au fil des ans, et dont le titre ne renseigne que sur une partie du contenu. Celui-ci est composé des connaissances théoriques actuelles, basées sur les

preuves ainsi qu'une excellente bibliographie et combinées à une réflexion sur la pratique quotidienne.

Les dix premiers chapitres développent une réflexion approfondie sur les conséquences de la position érigée, spécifique à l'être humain, ainsi que sur le développement psychomoteur, le mouvement et le contrôle du mouvement. Un chapitre central permet de souligner l'influence importante de la perception sensorielle sur la motricité.

Lors de la lecture, l'attention est souvent orientée vers de nouveaux aspects. C'est le cas notamment en ce qui concerne les caractéristiques biochimiques du disque intervertébral en position assise prolongée. Sa viscosité et sa malléabilité se modifient de manière désavantageuse: lorsque le noyau est déshydraté, il passe de la phase sol (liquide) à la phase gel (plus ferme). La solution à cela consiste à adopter une position assise dynamique. L'auteur conclut son argumentation de façon convaincante par une citation de Walter Packi (fondateur de la biocinématique) en lien avec le mouvement segmentaire: «En cas de blocage, il s'agit moins d'un disque intervertébral coincé que des muscles qui ne sont plus en mesure de faire bouger ces os» [2].

La solution à cela consiste à adopter une position assise dynamique. L'auteur conclut son argumentation de façon convaincante par une citation de Walter Packi (fondateur de la biocinématique) en lien avec le mouvement segmentaire: «En cas de blocage, il s'agit moins d'un disque intervertébral coincé que des muscles qui ne sont plus en mesure de faire bouger ces os» [2].

#### Intégrer des méthodes éprouvées et des approches plus modernes

Les «déséquilibres fonctionnels» et leurs causes sont présentés sur la base de différentes unités fonctionnelles à partir



Fragebögen zu alltäglichen Problemen der Patienten und auch Tests zur Untersuchung von Strukturen und Funktionen. Mit Kleingeräten wie Theraband, Blackroll, Kurz-Hanteln, Slingtrainer oder Swing Stab wird schliesslich ein funktionelles Training konzipiert, das Mobilisation und Stabilisation berücksichtigt. Aussagekräftige Bilder, systematisch erklärt, erlauben einen schnellen Zugang dazu.

Dieses Werk ist keine Gute-Nacht-Lektüre, es braucht Aufmerksamkeit und Konzentration. Im Gegenteil, die vielen Aha-Erlebnisse wecken auf und sind eine Bereicherung im Therapiealltag. |

*Philippe Merz, Dozent Studiengang Physiotherapie FH, Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt in Kooperation mit der Berner Fachhochschule Gesundheit.*

#### Literatur | Bibliographie

1. Geiger U, Zimmermann M. Therapie funktioneller Dysbalancen mit Kleingeräten. Stabilisation-Mobilisation-Kräftigung. Urban und Fischer in Elsevier, 2016. ISBN 978-3-437-45293-2.
2. Packi W (2013). Ursache und Auslöser von Schmerzen. Klinik für Biomechanik Dr. Walter Packi. [www.biomechanik.com](http://www.biomechanik.com)

du chapitre 11 qui initie la partie pratique du livre. Urs Geiger s'appuie sur les résultats des méthodes éprouvées de Brügger et Klein-Vogelbach, sur le traitement des point trigger, sur la thérapie manuelle ainsi que sur le renforcement musculaire. L'auteur aborde également les chaînes myofaciales, cite des études actuelles, examine différents questionnaires spécifiques portant sur les problèmes quotidiens des patients ainsi que sur des tests relatifs à l'étude des structures et des fonctions. Il conçoit finalement un entraînement fonctionnel basé sur la mobilité et la stabilisation au moyen de petits accessoires comme le *Theraband*, le *Blackroll*, des haltères de petite taille, le *Slingtrainer* ou le *Swing Stab*. Des images claires, systématiquement accompagnées d'explications, illustrent cet entraînement fonctionnel et lui confèrent un accès rapide.

Cet ouvrage pourrait devenir une lecture de chevet, donc de prédilection, qui néanmoins requiert de l'attention et de la concentration. Les nombreuses prises de conscience du lecteur au fil du texte le tiendront bien éveillé tout en constituant un véritable enrichissement pour son quotidien thérapeutique. |

*Philippe Merz, professeur au sein du cursus de physiothérapie HES au centre de formation en santé de Bâle-Ville en coopération avec la Haute école de santé de Berne.*

Der Original-Perna-Extrakt.

# Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.



**NEU**  
**PERNATON®**  
**Gel Roll-On**  
Für eine saubere und gezielte Anwendung.

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. Auch erhältlich bei Ihrem Physiotherapeuten. [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)

**PERNATON®**  
Natürlich beweglich.

Jetzt gratis testen:  
**PERNATON® Gel.**

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Sternengasse 17, CH-4051 Basel, per Mail: [info@doetschgrether.ch](mailto:info@doetschgrether.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)