

Wissenswertes über Physiotherapieverfahren

Physiotherapie

Physiotherapie unterstützt sie dabei, Schmerzen zu lindern und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Sie umfasst Übungen, manuelle Techniken (wie Massage oder Gelenkmobilisation) und Beratung. Sie wird z. B. nach Verletzungen, Operationen oder bei chron. Beschwerden eingesetzt.

Manuelle Therapie

Die Manuelle Therapie ist eine physiotherapeutische Behandlungsform bei der Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und gezielt behandelt werden. Spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken des Therapeuten stellen die Grundlage dar. Es werden aber auch aktive Übungen mit dem Patienten durchgeführt. Ziel ist es, die normale Funktion von Gelenken, Muskeln, Nerven sowie sämtlichen anderen Weichteilen wiederherzustellen und so Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu verbessern.

Training im Fitnessraum

In unserem Fitnessraum finden Sie ein Laufband, Ergometer, Rudergerät und Crosstrainer, darüber hinaus einen TriaTrainer, vereinfacht gesagt Bauch- und Rückentrainer, welcher Ihnen bei der Durchführung gezielter Eigenübungen zur Kräftigung des Rumpf- und Armbereichs helfen kann. Zusätzlich sind noch weitere Übungsmaterialien vorhanden, darunter fallen beispielsweise eine Sprossenwand, verschiedene Kurzhanteln, ein Box-Sack, Balancepad, Wadendehnbrett und Pezziball. Eine Einweisung in die vorhandenen Geräte und Materialien kann durch die Physiotherapeuten erfolgen.

Krankengymnastik nach Bobath

Das Bobath-Konzept dient zur Behandlung von Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Insbesondere nach einem Schlaganfall kann das Konzept in der Rehabilitation angewendet werden, aber auch bei Erkrankungen wie beispielsweise Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson. Es werden sehr individuelle Ziele verfolgt, darunter fallen das Wiedererlernen motorischer und sensorischer Fähigkeiten und die Erhöhung der Selbstständigkeit im Alltag.

CMD-Behandlung

Die Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion (CMD) beschreibt eine Funktionsstörung des Kiefergelenkes, der kieferumgebenden Muskulatur oder auch der dazugehörigen Bänder, Sehnen und Nerven. Gerade im psychosomatischen Bereich hat diese Therapie einen hohen Stellenwert, da die innere körperliche Anspannung und auch das Verarbeiten privater Themen im Schlaf oft durch des Kiefergelenk kompensiert werden. Typische Symptome sind Kiefergelenksschmerzen, Kieferknacken, eingeschränkte Mundöffnung, Zähneknirschen (Bruxismus), Kopf- und Nackenschmerzen sowie Verspannungen im Schulterbereich. Oft treten in diesem Zusammenhang auch Beschwerden wie Tinnitus, Schwindel oder Migräne auf.

Manuelle Lymphdrainage

Unter manueller Lymphdrainage versteht man die Aktivierung des Lymphflusses bzw. die Entstauung des Gewebes durch bestimmte physiotherapeutische Techniken in Form von sanften Massagegriffen. Sie wird häufig zur gezielten Behandlung von Ödemen (Schwellungen) beispielsweise nach Operationen, Verletzungen oder Krebserkrankungen eingesetzt.

Kinesio-Tape

Unter einem Kinesio-Tape versteht man eine Art hochelastisches selbstklebendes Pflaster-Band aus feinem atmungsaktivem Baumwollgewebe. Die Anwendungsmöglichkeiten dieses Tapes sind sehr vielseitig und es gibt je nach

erhofftem Wirkungsziel viele verschiedene Anlagearten. Es kann beispielsweise zur Schmerzlinderung, Entlastung von Muskelverspannungen, Durchblutungsförderung, Verbesserung des Lymphflusses aber auch zur Stabilisierung nach Sportverletzungen eingesetzt werden. Egal, ob im Alltag oder im Sport – eine Tapeanlage kann bei vielen körperlichen Beschwerden physiologische Körperfunktionen unterstützen.

Elektrotherapie

Die Elektrotherapie ist ein Verfahren der physikalischen Therapie, bei dem elektr. Strom zu therap. Zwecken eingesetzt wird. Sie wird verwendet, um Schmerzen zu lindern und die Durchblutung zu fördern.

Heißluft-Massage

Mit Heißluft bzw. Rotlicht wird die Rückenpartie bei ca. 42 Grad „vorgewärmt“ und die Haut so vermehrt durchblutet. Die gesamte Rückenmuskulatur wird gelockert und die anschließende Massage noch effektiver und angenehmer.

Vitalmassage

Die Vitalmassage findet auf einem klappbaren Massagestuhl statt. Hauptsächlich zur manuellen Therapie des Kopf-, Nacken- und Rückenbereichs.