

Begriffserklärung

Triggerpunkt Therapie

Lokal begrenzte Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur sind myofasziale Triggerpunkte. Diese gilt es zu ertasten und zu beseitigen. Die Triggerpunkte können Schmerzausstrahlungen in verschiedene Körperregionen erzeugen.

Manuelle Therapie

Mit gezielten Handgriffen werden Funktionsstörungen am Bewegungsapparat ertastet und behandelt und so Bewegungseinschränkungen gelöst und Schmerzen gelindert.

Lymphologische Physiotherapie

Beinhaltet sowohl das Entstauen mittels manueller Lymphdrainage und Kompressionsverbände als auch das Wiedererlangen der vollen Funktionsfähigkeit der betroffenen Region.

Kinesiotaping

Die Methode beruht auf Überlegungen zur Haut und der Muskulatur und ist rein empirisch. Wirkung des Kinesiotapes:

Tonusregulation, Verbesserung der Blutzirkulation, Aktivierung des lymphatischen Abflusses, Schmerzlinderung, Unterstützung der Gelenkfunktion.

Ziel der Behandlung: Körpereigene Heilungsprozesse aktivieren und nutzen.

Mc Connell (Knie)

Durch das Anbringen von starren Tape Klebebändern ist es möglich, asymmetrische und schmerzverursachende Gelenksstellungen zu korrigieren.

Das Tape reduziert den Schmerz, und mit dem Training kann früher begonnen werden.

Faszientechniken

Faszien sind Hüllenstrukturen der Muskeln, Organe, Gefäße etc. Sie bestehen aus Bindegewebe, in dem sich viele Rezeptoren befinden, die uns positive Empfindungen aber auch Schmerzen melden können. Durch falsche Belastungen, Verletzungen, Bewegungsmangel, aber auch ungesunde Ernährung oder ständigen Stress können die normalerweise elastischen Fasern verkleben, verfilzen und versteifen, was zu Schmerzen und Beweglichkeitsverlust führt.

Durch verschiedene Techniken können die Faszien wieder zu ihrer Elastizität zurückfinden. Dazu gehören:

- spezielle Faszien Dehnungen
- Massage (Myofascial Release)
- Faszienrolle (Blackroll)

Funktionelle Integration

Der Therapeut korrigiert die dreidimensionale Beweglichkeit der Gelenke. In erster Instanz beginnt die Behandlung an der Wirbelsäule und dem Becken.

Nervenmobilisation

Oft treten nach Verletzungen im Bereich des Nervensystems erhöhte Spannungen auf. Durch gezielte therapeutische Mobilisationstechniken und die Erarbeitung eines Übungsprogrammes, kann die Beweglichkeit des Nervensystems wiederhergestellt oder verbessert werden. Damit können Schmerzen gelindert oder beseitigt werden.

Muscle Balance

Ungenügende muskuläre Stabilisation von Gelenken führt zu Überlastung diverser Strukturen wie Muskulatur, Gelenken, Bändern, etc. Mit gezielten Übungen werden die stabilisierenden Muskelgruppen angesprochen und trainiert.

Spiraldynamik

Dieses anatomisch begründete Therapiekonzept nimmt das Spiralprinzip, das überall in der Natur und in der Anatomie vorkommt für die Bewegungsanalyse. So wird die Spiraldynamik zu einem aktiven Konzept der optimalen Bewegung (ökonomisch und verschleissarm).

Craniosacral-Therapie

Es wird mit dem Cranialen Rhythmus gearbeitet. Der Craniale Rhythmus ist das Pulsieren der Gehirnflüssigkeit (Liquor). Er breitet sich im ganzen Körper aus. Der Therapeut erspürt, wo im Körper der Rhythmus blockiert ist und mit sanften manuellen Impulsen wird die Eigenregulierung der Körpers eingeleitet.

Beckenboden Frauen und Männer

Wird bei schwachem oder verspanntem Beckenboden angewendet, was sich äussern kann in Harn- und/oder Stuhlinkontinenz, Senkungen von Blase, Gebärmutter und/oder Darm, Schmerzen im Genital- und Beckenbereich. Diese Problematik kann nach Geburten auftreten, in den Wechseljahren oder nach Operationen.

Eisenhorn Trainingsgerät

Mit nur einem Trainingsgerät ist es möglich, hunderte Übungen auf kleinstem Raum auszuüben. Vom Latzug, Ruderzug, Kreuzheben bis zur Beinpresse.

