

## Klassische Massage Therapie (KMT)

Die klassische Massage ist eine der bekanntesten Massageformen.

Massagen können sowohl auf den Körper, als auch auf die Seele durch Entspannung und Wohlbefinden positiven Einfluss ausüben, indem sie die Durchblutung verbessern, verkrampfte Muskelpartien lösen und Schmerzen lindern.

**Oder Sie sich einfach mal wieder etwas Gutes tun☺**

## Gerätetraining (KGG)

Trainingsschwerpunkt ist ein gesundheitsorientiertes Krafttraining der rumpfstabilisierenden und aufrichtenden Muskulatur an medizinischen Trainingstherapiegeräten, unterstützt durch Funktionsübungen Gleichgewichts- und Koordinationsübungen und Muskeldehnungen.

Sie haben Fragen zu den Therapiemöglichkeiten? Rufen Sie uns an unter 0821/603998 oder melden Sie sich direkt über unser [Kontaktformular](#).

## Physiotherapie / Krankengymnastik

Die Bezeichnung Physiotherapie ersetzt seit 1994 den Begriff Krankengymnastik.

### Definition

Physiotherapie ist ein nach der ärztlichen Diagnose verordnetes, aus vielen unterschiedlichen Therapieformen bestehendes Heilmittel, mit dem Ziel, die größtmögliche Bewegungs- und Funktionsfähigkeit im körperlichen (=somatischen) und im geistigen (=psychischen) Sinne eines Menschen zu erhalten oder wiederherzustellen.

### Ziele der Krankengymnastik

Die Ziele einer physiotherapeutischen / krankengymnastischen Behandlung sind von der individuellen Problematik jedes Patienten abhängig, d.h. vom Alter und Allgemeinzustand, vom Krankheitsbild und dessen Verlaufsstadium und von den individuellen Anforderungen im Alltag.

Schmerzlinderung über die Regulation der Muskelspannung. Beseitigung von Funktionsstörungen

Verbesserung der Beweglichkeit

Steigerung der Muskelkraft

Muskelaufbau und Verbesserung der Koordination von Bewegungsabläufen

Schulung der Sensomotorik über Optimierung des Zusammenspiels von Sinneswahrnehmungen, Gleichgewicht und Bewegung

Verbesserung des Herz-Kreislaufsystem und Organfunktionen über Ausdauersteigerung und Atemregulation

Erarbeiten von Kompensationsmöglichkeit bei bleibender Behinderung oder Erkrankung

Verbesserung der Lebensqualität in Beruf und Alltag

Hilfe zur Selbsthilfe

### Natur-Fango

In der Fango/Wärmepackung liegt der Patient etwa 20 Minuten. Sie wirken durchblutungsfördernd, entspannend und schmerzlösend. Eine Fangoanwendung steht meist in Kombination mit der Massage und wird von unseren Patienten gerne angenommen.

### Heiße Rolle

.... eine alternative Wärmeanwendung für den Patienten „Heiße Rolle“ bezeichnet ein zusammengerolltes und mit heißem Wasser getränktes Handtuch, mit dem gezielt die zu behandelnde Körperregion kurzzeitig berührt wird, über diesen intensiven kurzen Wärmereiz entspannt sich die Muskulatur und die Durchblutung wird gefördert.

### Elektrotherapie

Die Elektrotherapie aktiviert die Muskel- und Nerventätigkeit, bahnt Muskelaktivität bei Lähmungen und nach längerer Inaktivität. Des Weiteren wird sie angewandt bei Durchblutungsstörungen, entzündlichen Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie Muskelschwäche.

### Traktionsbehandlungen (akute Schmerzen)

... gerade bei akuten Schmerzen erhält der Patient eine Erleichterung durch die Aufhebung der Schwerkraft. Es werden Teile des Körpers (z.B. die Wirbelsäule oder das Becken aber auch Arm Bein) in Schlingen gehängt und dadurch werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Eingeschränkte oder ansonsten schmerzhafte Bewegungen werden erheblich erleichtert „Stufenlagerung hängend“.

### Ultraschall

Die Ultraschalltherapie findet bei akuten und bei chronischen Beschwerden ihre Anwendung. Meist werden Weichteilläsionen mit Ultraschall behandelt. Durch die Ultraschalltherapie versetzen wir das Zellgewebe in Expansion und Kontraktion. Der Ultraschall lässt tiefenwärme entstehen und fördert in der näheren Umgebung der Verletzung den Heilungsprozess. Ultraschall beeinflusst die beschädigten

Strukturen im Körper positiv. Einen sehr positiven Effekt zeigt die Therapie mit Ultraschall auch bei Epicondylitis (Tennisellenbogen) und degenerativen rheumatische Erkrankungen.

### Atemtherapie

Die Atemtherapie hilft die Einatmen-Widerstände zu senken und das Atem- und somit Sauerstoffvolumen zu erhöhen. Vorhandenes Sekret lösen und ab zu transportieren. Anleitung der oder auch das Erlernen atemerleichternder Ausgangsstellungen bei Atemnot.

### Eisanwendung (Kryotherapie)

Bei Gelenkentzündungen, Arthritis, Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen unterstützt die Eistherapie die Krankengymnastik durch Reizung betroffener Körperbereiche. Die therapeutische Wirkung ist eine Linderung des Schmerzzustandes und eine Anregung oder Minderung der Muskelaktivität, abhängig vom Befund.

### Fußreflexzonen Therapie

Die Fußreflexzonenmassage, auch Reflexzonenmassage genannt, hat ihren Ursprung in der überlieferten Volksmedizin der amerikanischen Indianer und des alten China. Es ist dem amerikanischen Arzt und Naturheiler Dr. Fitzgerald zu verdanken, dass diese auch wissenschaftlich anerkannte Heilmethode nicht in Vergessenheit geraten ist, sondern weiter entwickelt wurde. Dr. Fitzgerald fand heraus, dass der Mensch aus 10 Längsschnitten besteht, die alle ihre Reflexpunkte in den Füßen haben. Die Fußsohle ist ähnlich wie eine Landkarte aufgeteilt, wobei jedes Gebiet dieser Karte auf ein bestimmtes Körperteil oder ein Organ wirkt. So kann der Physiotherapeut über das entsprechende Segment sowohl beruhigend als auch anregend auf das jeweilige Organ oder die veränderte Körperregion einwirken.

### Dorn Breuss Behandlung

Die Dorn-Breuss-Methode enthält altes Wissen welches bis auf die Kelten zurückreicht. Dieter Dorn hat dieses aufgegriffen und weiter entwickelt. Die Dorn-Breuss-Methode hilft die körperliche Statik ins Lot zu bringen, sodass in der Regel wieder normale Bewegungsabläufe möglich sind.

Die ideale Ergänzung zur Dorn-Methode ist die Breuss-Massage und wurde vom Österreicher Rudolf Breuss aus Vorarlberg entwickelt. Sie ist eine sanfte Spezial-Massage der Wirbelsäule, um die feinen Blockaden in der Wirbelsäule aufzulösen. Die Dorn-Methode und Breuss-Massage lernt man nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen und den Händen. Die Breuss-Massage wird nach der Dorn-Methode gegeben um die Wirbel nochmals sanft zu mobilisieren.

## Beckenbodengymnastik

In der Behandlung wird zunächst die Wahrnehmung und die entsprechende Muskulatur erarbeitet um diese anschließend zu trainieren und sie isoliert anspannen zu können. Es werden Spannungs- und Kraftübungen erlernt, um den Beckenboden dauerhaft zu stärken. Auch die Bauch- und Rückenmuskulatur wird in die Behandlung mit einbezogen, denn nur wenn die komplette „Bauchkapsel“ gekräftigt ist, kann die Beckenbodenmuskulatur ihre Funktion einwandfrei erfüllen.

## Therapeutisches Klettern - Klettern als Therapie

Abwechselnd werden statische und dynamische Muskeln beansprucht innerhalb einer geschlossenen Muskelfunktionskette. Durch Abrufen dreidimensionaler Bewegungsmuster werden Druck- und Dehnungsrezeptoren in Muskeln aber auch Sehnen und Gelenkkapseln stimuliert. Damit wirkt Therapeutisches Klettern auf den gesamten Körper.

Der Gleichgewichtssinn sowie die Koordination werden durch die ständige Körperschwerpunktkontrolle und Stabilisierung gefördert.

## Manuelle Therapie

Die Manuelle Therapie ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates(Gelenke, Muskeln und Nerven) behandelt werden. Die Wiederherstellung der Beweglichkeit von Gelenken, die zwar in ihrer Funktion eingeschränkt, jedoch vom Prinzip her noch intakt sind. Die Manuelle Therapie bedient sich spezieller Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden.

## Bobath-Therapie

Dieses Therapiekonzept richtet sich an Patienten mit angeborenen oder erworbenen Störungen des zentralen Nervensystems sowie sensomotorischen Auffälligkeiten, kognitiven Beeinträchtigungen oder anderen neurologischen Erkrankungen(z.B. Halbseitenlähmungen nach Schlaganfall). Im Vordergrund der Behandlung steht die Schulung der Gleichgewichtsreaktion, der sogenannten Kopf- und Rumpfkontrolle und der Gleichgewichtsübertragung von einer auf die andere Körperseite beispielsweise beim Gehen.