



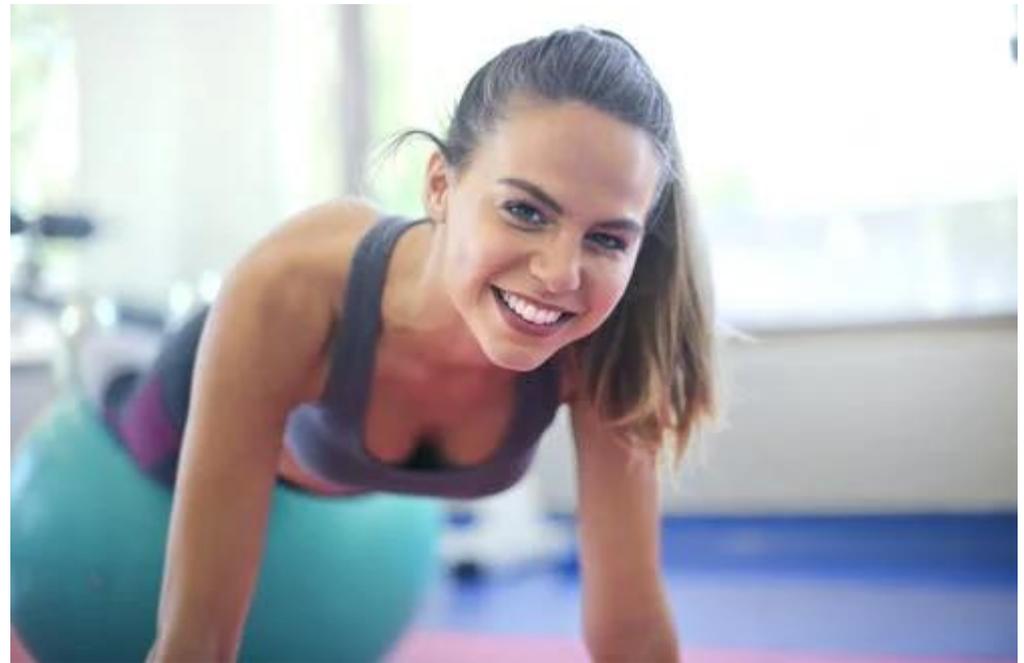
# Auf einen Blick – Therapieangebot erklärt!

## Physio- und physikalische Therapie



## Therapieangebot

1. Krankengymnastik
2. Rückenschule
3. Bruxismus
4. Massagen
5. Lymphdrainage
6. Kinesiologisches Taping
7. Wärmepackung
8. Sandliege
9. MediJet
10. Ultraschall
11. Rotlicht



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 1. Krankengymnastik

Die Krankengymnastik findet in Einzelsitzungen statt und ermöglicht daher eine individuelle auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Therapie. Je nach Ihren physischen oder psychischen Einschränkungen und Vorbelastungen sowie Ihren Funktionsstörungen des Haltungs- und Bewegungsapparates werden verschiedene Techniken angewandt. Sie erlernen ebenfalls Übungen, die Sie zuhause trainieren können.

### **Ziele:**

Die Krankengymnastik verfolgt das Ziel Ihre Mobilität und Stabilität durch Kräftigung und Entspannung der Muskeln zu erhalten und zu verbessern. Schmerzen werden dadurch gelindert und Ihre Körperwahrnehmung erhöht.



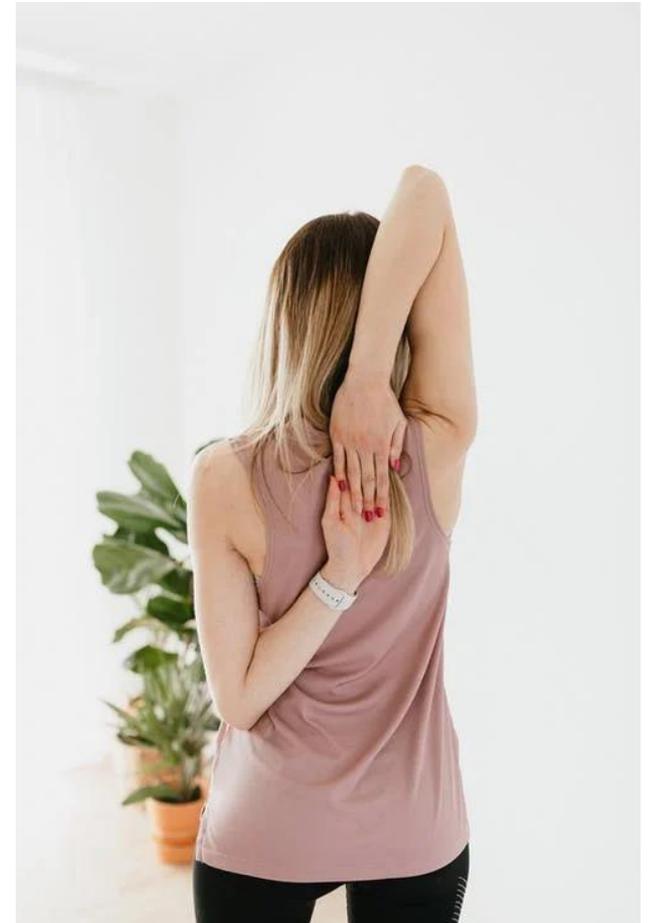
[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 2. Rückenschule

Die Rückenschule ist eine Kurseinheit, die in der Gruppe stattfindet. In diesen Einheiten erlernen Sie wie Sie selbst Ihren Rücken gesund halten können. Ihr/e PhysiotherapeutIn erklärt Ihnen dabei wie Rückenschmerzen entstehen, was Sie gegen diese im Akutfall tun können und wie sie diese langfristig reduzieren oder gar verhindern können.

### **Ziele:**

Sie erhalten in der Rückenschule ein Verständnis über Ihren Körper, insbesondere Ihren Rücken und erlernen bewusst mit Ihrem Körper im Alltag umzugehen, um Verspannungen und Schmerzen im Rücken bewusst zu vermeiden.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 3. Bruxismus

In der Bruxismus-Gruppe erlernen Sie unterschiedliche Eigenübungen, die es Ihnen ermöglichen die Gesichts- und Kaumuskulatur spürbar zu entspannen. Dadurch bauen Sie Stress und Verspannungen ab und entlasten Ihre Kiefergelenke.

### **Ziele:**

Diese Therapie verfolgt das Ziel der Tonussenkung der Muskulatur und der Förderung von lymphatischer Abfluss. Sie reduzieren Ihre Gesichtsspannung, bauen Stress ab und fördern gleichzeitig die Wahrnehmung in der Gesichts- und Kaumuskulatur. Dadurch werden auch Tinnitus oder Migräne gelindert.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 4. Massage

Die klassische Massage fördert die Durchblutung von Muskeln, Haut, Sehnen und Bindegewebe. Dabei wird der Stoffwechsel angeregt und myofasciale Verklebungen gelockert. Zusätzlich mindert eine Massage die Aktivität der Botenstoffe im Körper, die für den spürbaren körperlichen Schmerz verantwortlich sind, wodurch sich die schmerzenden Muskeln entspannen und der Schmerz nachlässt.

### **Ziel:**

Mit einer Massage wird in erster Linie das Ziel der Linderung von chronischen Schmerzen verfolgt. Durch die Lockerung von verspannter und schmerzender Muskulatur wird die körperliche Entspannungsfähigkeit verbessert. Dadurch kommen Körper und Seele in Harmonie und gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 5. Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine spezielle Art der medizinischen Massage. Dabei wird durch eine spezielle Massagetechnik der Transport der Lymphe aus den Lymphgefäßen gefördert. Die Massage erfolgt dabei durch sanfte Grifftechniken. Lymphdrainagen kommen bei der Behandlung von Lymph- und Lipödemen zum Einsatz.

### **Ziele:**

Mit einer Lymphdrainage wird aufgestaute Lymphe im Gewebe beseitigt. Ziel ist es die Schwellung im Gewebe zu reduzieren und dadurch eine Schmerzlinderung zu erreichen.

Des Weiteren kann eine Verbesserung der Beweglichkeit erreicht werden.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 6. Kinesiologisches Taping

Kinesiotape ist ein elastisches Baumwollband mit einer Klebeschicht.

Die Elastizität und Dicke entspricht der menschlichen Haut.

Das Tape passt sich den natürlichen Bewegungen des Körpers an, kann problemlos vier bis sieben Tage auf der Haut kleben und ist wasserfest.

Durch das Anbringen des Tapes wird die Haut etwas angehoben, was sich anhand der Wellen (Convolutions) des Tapes beobachtet lässt.

### **Ziele:**

Mit dem Taping und dem leichten Anheben der Haut wird das Ziel verfolgt den Stoffwechsel anzuregen, wodurch die Heilung und Entspannung in den betroffenen Muskelpartien gefördert wird.



[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## 7. Wärmepackung

Die Behandlung mit einer Wärmepackung wird gezielt auf lokale Stellen des Körpers angewandt. Die Wärmepackträger werden in einem Wasserbad erhitzt und spenden dann die Wärme direkt auf die zu behandelnden Körperpartien.

### **Ziele:**

Durch die Behandlung mit Wärmepackungen wird die Durchblutung der Muskulatur und des Bandapparates angeregt und stimuliert. Dabei kommt es zu einer Verbesserung der Entspannungsfähigkeit im Körper, wodurch die Schmerzsymptomatik gelindert wird. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.



## 8. Sandliege

Eine Sandliege ist eine vertiefte Behandlungsliege, die mit Kiessand gefüllt ist. Der Sand hat eine Temperatur von ca. 35 Grad. Die PatientInnen legen sich in die Sandliege und spüren sowohl die Sandstruktur als auch die Wärme.

### **Ziele:**

Durch den Kontakt mit dem warmen Kiessand wird die Durchblutung im gesamten Körper angeregt und verbessert. Dadurch kann der Körper leichter entspannen, wodurch die körperlichen Schmerzen gelindert werden.



## 9. MediJet

Der MediJet ist ein Wasserbett, welches mit Wasserdüsen von unten auf die Liegefläche drückt und so eine massierende Wirkung erzeugt. Sie legen sich mit dem Rücken auf den MediJet und spüren sowohl die massierenden Wasserdüsen als auch die wohltuende Wärme des Wassers.

### **Ziele:**

Sowohl durch die Wärme als auch die massierende Wirkung der Wasserdüsen werden muskulärer Verspannung gelockert, wodurch die Entspannungsfähigkeit des Körpers gefördert wird.

Eine Behandlung auf dem MediJet senkt ebenfalls die Herzfrequenz und den Blutdruck.



## 10. Ultraschall

Die Anwendung von Ultraschallgeräten ist ein medizinisches Verfahren und wird zur Schmerzlinderung und zur Unterstützung des Selbstheilungsprozess eingesetzt. Der verwendete Ultraschall hat einen Frequenzbereich zwischen 0,8 und 3 MHz. Bei der Behandlung wird ein Ultraschallkopf gleichmäßig mit Gel bedeckt und in sanften Bewegungen über die erkrankte Körperstelle geführt.

### **Ziele:**

Die Ultraschallbehandlung dient der Schmerzlinderung, Verbesserung der Durchblutung sowie der Wund- und Narbenbehandlung.



## 11. Rotlicht

Die Rotlichtbehandlung ist ein Bestandteil der klassischen physikalischen Therapie (Wärmetherapie) und wird zur äußeren Anwendung eingesetzt.

Bei der Rotlichttherapie wird Infrarotlicht auf den Körper gestrahlt, wodurch nicht nur die oberen Strukturen des Gewebes, wie die Haut, erreicht werden, sondern auch die tiefer liegenden Gewebestrukturen bis hin zu den Gelenken.

### **Ziele:**

Die Rotlichtbehandlung hilft dem Körper durch die wärmende Wirkung zur Entspannung. Gleichzeitig tritt eine Durchblutungsförderung sowie eine Schmerzlinderung im Körper ein.

