

## Physiotherapie

50 MIN | 90€

### MANUELLE THERAPIE

Die Manuelle Therapie stellt ein wichtiges Werkzeug innerhalb der Physiotherapie dar. Aus der sogenannten Hands On Therapie haben sich mittlerweile viele Untergruppen von Werkzeugen herausgebildet. Alle haben aber eines gemeinsam: Sie „dehnen“, „verschieben“, „komprimieren“ oder „verdrehen“ Gelenke und Weichteile, um die Bewegung des Patienten zu verbessern, sowie Schmerzen zu lindern. Aber nicht nur mit Hands On beschäftigt sich die Manuelle Therapie, auch Selbstbehandlungsprogramme, sowie Aufklärung und das Ändern von Verhaltensweisen („Hands Off“) gehören dazu. Natürlich alles zu seiner Zeit!

### LYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine Form der Entstauungstherapie, die durch spezielle Handgriffe zur Flüssigkeitsverschiebung und dem Abfluss der Lymphflüssigkeit beiträgt. Durch sanfte rhythmische Bewegungen wird die Therapie als sehr angenehm und entspannend empfunden und hat daher auch einen schmerzlindernden Nebeneffekt.

### TAPING

Das Aufkleben von dehnbaren oder nicht dehnbaren selbstklebenden Streifen hat eine Unterstützende Funktion im Rahmen der Prävention und Rehabilitation. Von der klassischen Immobilisation der Gelenke bis hin zur Aktivierung der Muskelfunktion, sowie einer positiven Beeinflussung von Heilungsprozessen in Form von Schwellungsreduktion, Schmerzlinderung, Verbesserung der Mikrozirkulation und der Beweglichkeit, kann ein Tape je nach Applikation unterschiedlich zu einem positiven Endergebnis der Therapie beitragen.

### SELOS THERAPIE

Die Selos Therapie ist eine schmerzfreie Behandlung des Bindegewebes und der Faszien. Mithilfe von Holzstäbchen ist die Therapie nicht nur angenehm für den Patienten, sondern auch ergonomisch für den Therapeuten und eignet sich hervorragend zur Behandlung von Verklebungen, Narben und Ödemen.

### FLOSSING

Das medizinische Flossing ist eine Disziplin, welche sich mit dem lokalen Abbinden von Muskeln, Faszien und Gelenken beschäftigt. Das Ziel ist Schmerzzustände zu verbessern und die Beweglichkeit der Extremitäten zu erhöhen.

### FASZIENDISTORSIONSMODELL NACH TYPALDOS (FDM)

Das Faszien-distorsionsmodell ist eine anatomische Betrachtungsweise, bei der die Ursache für Beschwerden (z.B. Schmerzen oder Bewegungseinschränkung) auf spezifische Verformungen und Verdrehungen der Faszien zurückgeführt werden. Die Typaldos Methode ist eine manuelle Umsetzung zum Lösen eben dieser Distorsionen. Das intuitive Wissen und die Gestik des Patienten stehen im Mittelpunkt der Therapie und gelten als Schlüssel zum Erfolg. So können viele Funktionsstörungen schnell und effektiv korrigiert werden.

### MEDIZINISCHES TRAINING

Das medizinische Training beinhaltet ein gezieltes körperliches Training unter physiotherapeutischer Aufsicht zur aktiven Verbesserung des körperlichen Zusammenspiels von Kraft und Koordination. Damit kann einer Verletzung vorgebeugt, die Haltung optimiert oder eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit für Sport und Alltag angestrebt werden.