



INFO: THERAPIE UND BESCHWERDEN

MANUELLE THERAPIE (MT)

Technik zur Behandlung von Gelenkfunktionsstörungen/Blockaden an Gelenken der Wirbelsäule, Becken (ISG = Iliosacralgelenke), Hüfte, Knie, Unterschenkel, oberes und unteres Sprunggelenk, Füße, Schulter, Ellbogen, Unterarme, Hände, Finger, Kiefer.

Häufig gehen diesen Techniken noch Maßnahmen voraus, die Entspannung in Muskulatur und Bindegewebe herbeiführen.

Gelenkblockaden sind Verursacher für folgende Schmerzen und Beschwerden:

- Beckenschiefstand
- Skoliose
- Rundrücken
- Hohlkreuz
- Bandscheibenvorfall (insbesondere: Halswirbelsäule, Lendenwirbelsäule)
- Überdehnung von Muskeln (verursacht Kraftverlust/Muskelschwäche)
- Verkürzung von Muskeln (verursacht Bewegungseinschränkung einzelner Gelenke; Fixierung von Skoliose und Beckenschiefstand)
- schmerzhafte Verspannung von Muskeln
- Schmerzen, Missempfindungen, Taubheitsgefühl durch Engpass-Syndrome an Armen und Beinen
- Schmerzen durch Bursitis = Schleimbeutelreizung/Schleimbeutelentzündung an Schulter und Hüfte
- Instabilitäts-Schmerzen oder/und Gelenkknacken in Ruhe oder/und Bewegung in: Kiefer, Wirbelsäule, Rippen, Schulter, Ellbogen, Hände, Hüfte, Knie, Füßen
- Schwindel
- Tinnitus
- Sehnen-Reizung, -Entzündung, -Anriss, -Durchriss
- Sehnen-Ansatz-Schmerzen (= Insertionstentopathien)
- Kraftreduzierung bis hin zu Lähmung von Muskulatur (z.B. Fußheber, Schließmuskulatur)
- Sensibilitätsstörungen wie: Kribbeln, Ameisenlaufen, Taubheit, Schmerzen in bestimmten Hautarealen (z.B. Ischiasnerv: im Verlauf: Gesäß, „Hosennaht“ am Bein, Fuß)
- vegetative Störungen:
 - Herzrasen
 - Verdauungsstörungen
 - Magensäureüberproduktion mit saurem Aufstoßen, manchmal auch mit Reizung/Entzündung der Speiseröhre
 - Funktionsstörungen von Lymphgefäßsystem, Bauchspeicheldrüse, Leber, Galle
 - Missempfindungen von Wärme und Kälte
 - Atembeschwerden



MANUELLE LYMPHDRAINAGE (MLD)

Technik zur Aktivierung des Lymphgefäßsystems am gesamten Körper:

- Ödemtherapie
- Entspannungs-Therapie (Vagolyse)
Wird als die körperliche Entspannung, Müdigkeit bezeichnet, die bei MLD auftritt.
- Schmerzreduktion durch den Vorgang der laterale Schmerzhemmung.
Wird in der Physiotherapie bei der Schmerzbehandlung eingesetzt.
- Entschlackung des Bindegewebes.

Dadurch Förderung des Stoffwechsels und der Heilungsprozesse.

Anwendung der Technik bei Beschwerden wie:

- Ödeme/Stauungen an: Armen, Beinen, Rumpf, Kopf (z.B. Augen geschwollen, Tränensäcke, Doppelkinn),
Organen (ist z.B. die Bauchspeicheldüse verschlackt/ödematös, kann es zu einer Funktionsstörung bzw. zu einer reduzierten Ausschüttung von Insulin kommen. Die Folge/Verstärkung hiervon ist ein Diabetes).
- Wundheilungs-Störungen
- Offene Beine
- Stress
- Schmerzen

2

PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSKULÄRE FASCILITATION (PNF)

Technik zur Anbahnung (= Fascilitation) von physiologischen Bewegungsmustern. Über Nerven, den Proprioceptoren, werden Reize über die Muskulatur dem Rückenmark und Gehirn zugesendet. Diese werden von dort wieder an die Muskulatur geleitet, sodass Kontraktionen der Muskulatur verursacht werden.

Mit dieser Technik wird für die Muskulatur erarbeitet:

- physiologische Bewegungsmuster
- Kraftaufbau einzelner Muskeln, Muskelgruppen, Muskelketten
- Dehnung von Muskulatur
- Koordination von einzelnen Gelenken und des gesamten Körpers

Anwendung der Technik bei Beschwerde wie:

- Fehlhaltungen der Wirbelsäule, Arme, Beine, Kopf
- Muskelschwäche
- Muskelverkürzungen
- Koordinationsstörungen bei
 - Haltungsstörungen,
 - nach chirurgischen Eingriffen,
 - nach Schlaganfall (Synonym: Gehirnfarkt/Gehirn-Insult) mit Halbseitenlähmungen, Lähmungen an Arm(en) oder/und Bein(en), Gesicht

DARM - MASSAGE

Technik zur Aktivierung der Darmtätigkeit, mit dem Ziel der Darmentleerung.

Anwendung der Technik bei Trägheit und Verstopfung des Darmes (Obstipation).



CRANIO-SACRALE TECHNIKEN 1 + 2

Techniken (aus der Cranio-Sacralen-Therapie) zum Auffinden und Ausleiten von Energiezysten.

Durch Traumata, die körperlich, psychisch oder chemisch erfahren werden, kann es dazu kommen, dass dieses Ereignis in Verbindung mit der dazu erlebten Emotion im Körper abgespeichert wird. Hier spricht man von einer Energiezyste. Das Körpergewebe zieht sich an dieser Stelle zusammen. Von dort aus resultiert ein Zug/Spannung auf das benachbarte Gewebe. Das kann z.B. Beckenschiefstand, Skoliose, Rundrücken verursachen. Die Folgebeschwerden: wie bei MANUELLER THERAPIE.

BINDEGEWEBSMASSAGE

Technik zum Ausgleich des Vegetativen Nervensystems.

Das vegetative Nervensystem besteht aus: Sympathikus und Parasympathikus.

Anwendung der Techniken beim Entgleiten des Vegetativums.

- Beschwerden durch den Sympathikus:
 - Innere Unruhe,
 - hohe Atemfrequenz,
 - hohe Herzfrequenz / Minute (Bluthochdruck)
 - Schmerzen, können verstärkt werden
- Beschwerden durch den Parasympathikus:
 - Schläfrigkeit / Müdigkeit
 - reduzierte Herzfrequenz / Minute (niedriger Blutdruck)

3

ATEMTHERAPIE

Atem-Techniken

- zur Erweiterung des Atemvolumens der Lunge,
- Belüftung der Lunge
- Verhinderung / Behandlung von Lungenentzündung.
- bei Einschränkung des Atemvolumens durch
 - den Brustkorb (Thorax) bei eingesteiften / blockierten Gelenken der Wirbelsäule und des Beckens

Anwendung von Atemtechniken in Kombination mobilisierenden Techniken aus MT, CST 1+2.

- Sputum (= nicht abtransportierter Schleim auf der Lunge)

Anwendung von Atemtechniken zur Sputum-Mobilisation (Autogene Drainage)

KRANKENGYMNASTIK

Übungen zur Förderung der

- Muskel-Kraft
- Kondition
- Koordination
- Muskel-Dehnung

Diese Therapie-Übungen werden in meiner Praxis individuell besprochen und gelernt, um sie zu Hause eigenständig auszuführen.

Anwendung der Übungen bei:

- Muskel-Schwäche
- Konditions-/Ausdauer-Defizit
- Koordinationsschwierigkeiten
- Verkürzung von Muskeln und Sehnen