

Behandlungsmethoden

**Gesundheitsversicherung**



**Physikalische  
Behandlungsmethoden**



**MERKUR**  
DIE VORSICHERUNG.

## Inhaltsverzeichnis

Atemmuskeltraining.....	3
Atemtherapie.....	3
Balneotherapie.....	3
Bindegewebemassage .....	4
Bobath .....	5
Craniosacraltherapie.....	5
Einzelheilgymnastik, Krankengymnastik.....	6
Ergotherapie .....	6
Eutonie .....	7
Extensionsbehandlung.....	7
Fußreflexzonenmassage, Fußpressurmassage .....	8
Heilmassage, klassische .....	8
Hydrotherapie.....	9
Kernspin Resonanz Therapie (MBST) und Pulsierende Signaltherapie (PST).....	10
Klimakammertherapie, Hypobare Therapie.....	10
Kryotherapie .....	11
Logopädische Behandlung – Logopädie.....	12
Lymphdrainage.....	12
McKenzie .....	12
Mototherapie .....	13
Musiktherapie .....	13
Myoreflextherapie .....	14
Orthobionomie (Ortho Bionomy) .....	15
Osteopathie und Orthopathie.....	16
Peloidbehandlungen.....	16
Physiotherapie, klassische.....	17

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF).....	17
Pulsierende Signaltherapie (PST) und Kernspin Resonanz Therapie (MBST) .....	18
Reizstromtherapie, Elektromedizin, Elektrotherapie .....	19
Schroth Therapie bzw. Dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Schroth .....	19
Spiraldynamik – Fußschule .....	20
Ultraschall.....	21
Unterwassergymnastik.....	21
Vojta Therapie.....	21
Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss .....	22

# Atemmuskeltraining

**Maßnahmen zur Funktionsverbesserung der muskulären Atempumpe spielen im Rahmen der modernen pulmonalen Rehabilitation eine entscheidende Rolle.**

Neue wissenschaftliche Studien konnten aufzeigen, dass Atemmuskeltraining zu einer Steigerung der Kraft und Ausdauer der Atemmuskulatur führt. Voraussetzung ist jedoch, dass Intensität, Spezifität und Dauer des Trainingsprogramms adäquat sind. Atemmuskeltraining wird auch mit generalisiertem Körpertraining kombiniert.

---

# Atemtherapie

**Die Atemtherapie findet bei Erkrankungen wie Asthma, chronischer Bronchitis, bei funktionellen Störungen des Verdauungs-, Herz- und Kreislaufsystems, Depressionen, bei Haltungsfehlformen und psychosomatischen Störungen Anwendung.**

Darüber hinaus fördert die Atemtherapie das eigene Wohlbefinden und ist ein Weg der Selbsterfahrung für die persönliche Entwicklung. Das Ziel der Atemtherapie ist das freie Schwingen des Atems von Kopf bis Fuß. Atemtherapie wird oft auch in Kombination mit anderen physiotherapeutischen Behandlungen eingesetzt.

---

# Balneotherapie

**In der Hydrotherapie fungiert das Wasser in erster Linie als Trägermaterial für Wärme und Kälte. Dagegen nutzt die Bäder-Therapie - medizinisch: Balneotherapie - hauptsächlich die heilsamen Wirkungen der Inhaltsstoffe des Wassers aus.**

Solche Heilwässer können beispielsweise enthalten: Kochsalz, Kohlensäure, Radon, Jod oder

Schwefel. Folgende Anwendungen werden in der Balneotherapie genutzt: Bäder, Trinkkuren, Inhalationen und Moorbäder.

Spezielle Wirkungen von Bädern ergeben sich dadurch, dass der Körper durch den Auftrieb des Wassers lediglich ein Zehntel seiner eigentlichen Masse wiegt. Daher entlastet jedes Bad die Muskeln und Gelenke. Es wirkt blutdrucksenkend und fördert die Durchblutung. Bewegungen, die unter normalen Umständen Schmerzen verursachen, können im Wasser wieder problemlos durchgeführt werden. Das fördert insgesamt die Mobilität und Beweglichkeit. Nicht zu vergessen sind auch die positiven Wirkungen auf die Haut, die ein entspanntes Körpergefühl vermitteln. Ein Bad tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele wohl.

---

## **Bindegewebmassage**

**Diese Massage hat überhaupt nichts mit den Klopf- und Vibrationsmassagen, die oft gegen Cellulite angeboten und irrtümlich als Bindegewebsmassagen bezeichnet werden, zu tun.**

Ganz im Gegenteil, die Bindegewebsmassage basiert auf folgender Beobachtung: Bei Menschen mit inneren Erkrankungen bilden sich streifenförmige Verspannungen oder Quellungen am Rücken, deren Ursprung nicht in der Muskulatur, sondern ausschließlich im Gewebe zu suchen ist.

Diese streifenförmigen Bindegewebszonen stehen u.a. mit bestimmten Organbereichen in reflektorischer Verbindung. Werden diese Zonen nun mit Zupf- und Streichbewegungen massiert, normalisiert sich die Gewebsspannung, und die zugehörigen Organe werden heilsam beeinflusst. Dabei müssen Patient und Masseur kooperieren, denn es wird bewusst mit dem Schmerz gearbeitet. Während mit kurzen Fingerbewegungen die Muskulatur attackiert wird, muss der Patient die Schmerzsignale artikulieren, der Masseur sie richtig einschätzen. Ein heller Schmerz deutet an, dass das Nervensystem an der richtigen Stelle gereizt wird. Erfolgreich angewandt wird die Bindegewebsmassage z.B. bei chronischen Magen-, Darmerkrankungen, neurologischen Problemen und Rheuma.

---

# Bobath

TherapeutInnen verschiedener Fachrichtungen (PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen, LogopädInnen) behandeln PatientInnen mit erworbenen Bewegungsstörungen (z. B. nach einem Schlaganfall), zerebralen Bewegungsstörungen, mit sensomotorischen Auffälligkeiten und anderen neurologischen Erkrankungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter nach dem Bobath-Konzept.

**Die Ziele des Bobath-Konzeptes lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:**

- Verbesserung der hemiplegischen (vollständige oder unvollständige Lähmung einer Körperhälfte) Seite in Koordination mit der gesunden Seite
- Hemmung der Spastizität und der abnormen Haltungs- und Bewegungsmuster
- Wiedererlernen verlorengegangener Bewegungsfähigkeiten
- Entwicklung des Gefühles von Körpermitte und der Körpersymmetrie
- Verhindern von Schmerzen und Kontrakturen
- Erhöhen von Selbständigkeit und Sicherheit in alltäglichen Situationen.

---

# Craniosacraltherapie

**Die Craniosacraltherapie hat sich aus der Osteopathie entwickelt.**

Sie geht davon aus, dass die verschiedenen, durch Nähte verbundenen Teile des Schädels sich in dauernder rhythmischer Bewegung zueinander befinden. Erzeugt wird diese Bewegung durch die Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit. Diese Bewegung wird vom Behandelnden gespürt und kann auch beeinflusst werden.

Die Behandlung ist sanft und kommt mit minimalem Druck aus. Als Indikationen gelten: Migräne, Rückenschmerzen, Kieferprobleme, Hyperaktivität, Legastenie bis hin zur vitalisierenden, entspannenden Allgemeinbehandlung.

## **Einzelheilgymnastik, Krankengymnastik**

**Die Einzelheilgymnastik bzw. Krankengymnastik ist vom Sport abzugrenzen, obwohl beide fließend ineinander übergehen. Bei der Krankengymnastik steht die Einzelbehandlung, welche sinnvoll gesteigert und dosiert eine Stabilisierung und Leistungssteigerung des Organismus ergibt, im Vordergrund.**

Die Aufgaben der Krankengymnastik werden mit Hilfe von Bewegungs- und Spannungsübungen sowie Lagerung und Atemübungen gelöst. Die Krankengymnastik kann in vielen medizinischen Disziplinen eingesetzt werden wenn eine Indikation vorliegt. Sie kommt vielfältig in verschiedensten Anwendungsbereichen zum Einsatz. Es gibt einige spezielle Techniken, die ganz gezielt angewendet werden können um ein ganz bestimmtes Krankheitsbild positiv zu beeinflussen. Wie z.B.: Atemtherapie, Bobath-Therapie, PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation).

---

## **Ergotherapie**

**Die Ergotherapie wird bei gesundheitlich beeinträchtigten Menschen mit motorisch-funktionellen, sensomotorisch-perzeptiven, neuropsychologischen, neurophysiologischen oder psychosozialen Störungen eingesetzt.**

Durch Verbesserung, Wiederherstellung oder Kompensation der beeinträchtigten Fähigkeiten soll dem Patienten eine möglichst große Selbstständigkeit und Handlungsfreiheit im Alltag ermöglicht werden (beispielsweise durch Wasch-Anzieh-Training mit Schlaganfallpatienten oder Förderung der Wahrnehmung bei entwicklungsverzögerten Kindern).

Neben geeigneten Übungen soll auch der Einsatz von Hilfsmitteln dazu beitragen, dass die

verbleibenden Fähigkeiten angepasst werden und so ein Optimum an Rehabilitation erreicht wird.

---

## Eutonie

**Die Eutonie ist ein bewegungspädagogisches Programm, mit dem Ziel, im Alltag seinen eigenen Rhythmus zu finden und zu mehr Ausgeglichenheit zu kommen.**

Eutonie lässt sich mit "Wohlspannung" übersetzen (griechisch: eu = wohl, recht, harmonisch; tonos = Spannung). Bei der eutonischen Arbeit geht es aber nicht darum, "sich zu entspannen", sondern um die Erarbeitung eines auf die jeweilige Situation abgestimmten Spannungszustandes des Körpers. Bei den Übungen richtet sich die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper.

Die Wahrnehmungsübungen der Eutonie erhöhen das Körperbewusstsein und sollen dadurch Durchblutung und Stoffwechsel stimulieren. Die Zirkulation wird in dem Körperteil angeregt, auf den sich die Aufmerksamkeit richtet. Auch der Tonus (Spannung) der Muskulatur hängt davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. So können Blockaden gelöst werden, die Muskeln können entspannen und im Laufe der Zeit stellt sich ein neues Körpergefühl ein. Eutonie wird z. B. bei Rückenschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen und Muskelverspannungen angewandt.

---

## Extensionsbehandlung

Bei der Extensionsbehandlung, auch manchmal als Traktionsbehandlung bezeichnet, soll durch die Streckung der Wirbelsäule eine Entspannung der Nerven und Entlastung der Bandscheiben erfolgen.

z.B.: Schlingentisch



---

## **Fußreflexzonenmassage, Fußpressurmassage**

**Jedes Organ des Körpers endet über Nervenfasern an ganz bestimmten Stellen des Fußes.**

Bestimmte Fußpartien entsprechen bestimmten Organbereichen. Reagiert nun eine Partie auf Berührung mit Schmerzen, ist mit dem daran gekoppelten Körperteil oder Organ etwas nicht in Ordnung. Durch die Fußreflexzonenmassage werden die Nervenendpunkte so stimuliert, dass ein Regenerationsimpuls an das erkrankte Organ ausgeht.

Kopfschmerzen, Gelenkerkrankungen und Probleme mit inneren Organen können mit der Fußreflexzonenmassage positiv beeinflusst werden. Wichtig dabei ist, dass sie nur von speziell ausgebildeten Therapeuten ausgeführt wird, die die individuelle Reaktion der Behandelten richtig deuten und Kontraindikationen sofort erkennen.

---

## **Heilmassage, klassische**

**“Massage“: dieser Begriff stammt aus dem griechischen und wurde abgeleitet von “massein“ oder “maaser“. Massage steht für Kneten, Reiben, Betasten. Sie wurde zuerst erwähnt durch Hippokrates (460-377 v.u.Z.), der die Massage schon damals als ein wichtiges Heilmittel ansah.**

Das Ziel der Massage ist es, auf richtig ausgewählte Reize (Massagegriffe) einen Normalzustand für alle Gewebe, Organe und Organsysteme wieder herzustellen.

Allgemeine Massagewirkungen sind die Durchblutungsförderung, die Entstauung des Venen- und Lymphsystems, die Regulierung der Muskelspannungen, Schmerzlinderung und die

psychische Entspannung. Man unterscheidet zwischen verschiedenen Spezialmassagen, z.B.: Bindegewebsmassage, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage.

---

## Hydrotherapie

### **Wasser ist nicht nur Lebenselixier, sondern auch ein vielseitiges Heilmittel.**

Wassermanwendungen (Hydrotherapien) lindern Gelenks- und Muskelbeschwerden, stärken den Kreislauf und das Immunsystem. Typische Anwendungen sind Kneippsche Güsse, Bäder oder Wickel. Durch die unterschiedlichen Temperaturen des Wassers wird der Organismus Reizen ausgesetzt, die entspannungs- oder durchblutungsfördernd wirken. Hydrotherapie ist die Bezeichnung für alle therapeutischen Formen der Heilbehandlung durch Wassermanwendungen. Der Temperaturunterschied zwischen Körper und Wasser ist es, der die heilsamen Effekte bedingt.

Bei den verschiedenen Heilbehandlungen der Hydrotherapie wird Wasser, dem jeweiligen Krankheitsbild entsprechend, kalt, warm, wechselwarm, heiß oder dampfförmig eingesetzt. Vielfach werden Wasserbehandlungen auch angewandt, um den Kreislauf anzuregen und die eigenen Abwehrkräfte zu fördern. In der Medizin und Physiotherapie sind hydrotherapeutische Verfahren anerkannt und gängig; insbesondere bei der Linderung von Gelenks- und Muskelschmerzen. In der Naturheilkunde wird die Hydrotherapie zusammen mit anderen Maßnahmen wie vollwertige Ernährung und Entspannung kombiniert, um den ganzen Organismus zu behandeln und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Vorteile dieser natürlichen Methode liegen auf der Hand: Keine Chemie und bei ordnungsgemäßer Anwendung auch keine Nebenwirkungen.

Es fallen ausschließlich physikalische Therapien darunter, bei denen Wasser äußerlich angewendet wird; nicht darunter fallen alle Formen der Darmreinigung (z.B. Colon-Hydrotherapie).

---

# **Kernspin Resonanz Therapie (MBST) und Pulsierende Signaltherapie (PST)**

**Jedes Gelenk ist von einem elektrischen Feld umgeben. Dieses bioelektrische Feld bewirkt unter anderem eine kontinuierliche Regeneration des Knorpels beziehungsweise des umgebenden Bindegewebes.**

Bei Patienten, die unter Arthrose leiden oder eine Gelenkverletzung erlitten haben, ist dieses Feld jedoch gestört. Der Neuaufbau des Knorpels funktioniert nicht mehr und die Krankheit schreitet unaufhaltsam fort.

Die Kernspin Resonanz Therapie (MBST) und die Pulsierende Signaltherapie (PST) unterstützen die körpereigenen Reparaturmechanismen und fördern die natürliche Regeneration.

Pulsierende Signale mit einem ganz spezifischen Signalmuster werden über eine Spule in den zu behandelnden Bereich gesendet. Auf diese Weise kann die Stimulation der Knorpelzellen ohne bekannte Nebenwirkungen angeregt werden.

Im Gelenk werden eine Normalisierung der Gelenksflüssigkeit und eine Rückbildung der entzündlichen Veränderungen erreicht. Dadurch kommt es zu einer Schmerzlinderung und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich.

Kosten für mobile Geräte werden nicht übernommen.

---

## **Klimakammertherapie, Hypobare Therapie**

**Die Klimakammertherapie oder hypobare Therapie ist eine physikalische Therapie, bei der in speziellen Kammern ein Aufenthalt in 3200m Höhe simuliert wird oder der Patient ein sauerstoffarmes Gemisch über eine Atemmaske inhaliert.**

Durch das Atmen dieser "dünnere Luft" und dem veränderten Luftdruck kommt es zu einem künstlichen Reiz.

Bei wiederholten Anwendungen kommt es aufgrund der Reaktion des gesamten Organismus zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegen den künstlich einwirkenden Reiz, im weiteren Verlauf auch gegen andere Reize (z.B. Infekte).

Gute Effekte werden bei therapieresistenten Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD) und starker Infektanfälligkeit (Nebenhöhlenentzündungen und chronischer Bronchitis) erzielt. Es kommt zur Schleimlösung, Verbesserung der Lungenfunktion und Anregung des Immunsystems.

Für ein simuliertes Höhentraining oder auch Hypoxietraining (z.B. IHT-Interval Hypoxic Training bei Sport oder Alpinanforderungen), das nicht zur medizinisch notwendigen Heilbehandlung angewendet wird, werden keine Kosten übernommen.

---

## Kryotherapie

**Physiotherapeutische Kälteanwendungen werden bei schmerzhaften Reizerscheinungen bzw. akuten entzündlichen Prozessen lokal durchgeführt.**

Schmerzlindernd wirkt dabei vor allem die Herabsetzung des örtlichen Stoffwechsels, weil sich die Blutgefäße verengen. Zum Beispiel Kühspray, Eispackungen oder Eiseinreibungen, Kältepackungen mit Kühlgelebeuteln und maschinelle Kälteanwendungen durch tiefgekühlte Luft oder Stickstoff sind nur einige der Anwendungsmöglichkeiten.

Besondere Anwendungsformen sind der Kryojet und die Kältekammer. Beim Kryojet wird flüssiger Stickstoff verdampft und über die zu behandelnde Körperregion geblasen. Beide Behandlungsarten werden z.B. bei Rheuma eingesetzt.

## Logopädische Behandlung – Logopädie

**Unter Logopädie versteht man die Beratung und Therapie von Patienten mit Stimm-, Sprech-, Sprach- oder Hörstörungen durch einen Logopäden.**

Der Logopäde arbeitet mit verschiedenen Fachrichtungen zusammen, z.B. HNO, Neurologie, Pädiatrie, Pädagogik, Phoniatrie und Psychologie.

---

## Lymphdrainage

**Die therapeutische Lymphdrainage kommt bei krankhafter Wasseransammlung im Gewebe (Ödem) und der Lymphstauung im Körper zur Anwendung.**

Durch die Streichmassage kommt der Lymphfluss wieder in Gang, Gewebswasser wird ausgeschwemmt, der Kreislauf wird entlastet und Stauungsschmerzen, wie z.B. um Narben herum, werden gelindert. Angeraten und meist vom Arzt auch verschrieben wird eine therapeutische Lymphdrainage z.B. nach einer Brustkrebsoperation, wenn am Arm ein Lymphödem entstanden ist.

---

## McKenzie

**Das McKenzie-Konzept (auch MDT = Mechanische Diagnostik und Therapie) ist eine Methode der Physiotherapie.**

Der neuseeländische Physiotherapeut Robin McKenzie (geboren 1931) hat sie entwickelt. Seit 1953 spezialisierte er sich auf die Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat. Ein Schwerpunkt lag von Beginn an auf Rückenschmerzen.

MDT nach McKenzie setzt primär Eigenübungen der Patienten ein und reduziert passive Verfahren wie zum Beispiel manuelle Techniken auf ein Minimum. Vielmehr hält der Physiotherapeut den Patienten an, Übungen regelmäßig durchzuführen, die habituelle Fehlhaltungen aufheben können.

Erst wenn das dem jeweiligen Beschwerdebild angepasste Übungsprogramm in der Intensität nicht ausreicht, hilft der McKenzie-Therapeut mit bestimmten Handgriffen nach, um den Übungseffekt zu intensivieren.

Ein diagnostisch relevantes Phänomen ist die im Laufe der Behandlung auftretende Schmerz-Zentralisation. Der Schmerz soll sich abschnittsweise, anhaltend aus den Extremitäten zurückziehen und kann in der Nähe der Wirbelsäule deutlich stärker werden. Wenn dieses Phänomen auftritt, ist dies prognostisch günstig und für die weitere Therapie richtungsweisend.

---

## Mototherapie

**Die Grundlage der Mototherapie ist die Einheit von Wahrnehmung, Bewegung, Erleben und Handeln und darf nur von einem staatlich geprüften Motopäden durchgeführt werden.**

Die Zielsetzung der Behandlung orientiert sich an dem jeweiligen Entwicklungsstand, der Diagnose und den eventuellen Beeinträchtigungen im Sozialkontakt des Patienten.

Mototherapie ist handlungsorientiert und arbeitet mit gezielten körper- und bewegungsbezogenen Interaktionen.

---

## Musiktherapie

**Mit der Musik steht ein Ausdrucksmittel zur Verfügung, um Inhalte direkt, nicht sprachlich gebunden mitzuteilen, ohne sie einer reflektierenden oder korrigierenden Instanz aussetzen zu müssen. Im therapeutischen Kontext bietet das die**

## **Möglichkeit, in einem vor- bzw. außersprachlichen Spielraum zu arbeiten.**

Musik kann Trägerin unterschiedlicher Bedeutungen sein. Sie kann emotionale Inhalte und Botschaften übermitteln, Atmosphären schaffen und Befindlichkeiten aktualisieren.

All das kann Angelpunkt und Ausgangspunkt für die Bearbeitung konflikthafter Situationen sein und Gesundungsprozesse in Gang setzen. Musiktherapie ist vor allem dort indiziert, wo Sprache nicht oder nur beschränkt zur Verfügung steht und stellt somit eine adäquate Form der Psychotherapie dar. Vor allem bei Menschen, von denen die Sprache hauptsächlich zur Abwehr von Gefühlen verwendet wird bzw. bei Störungen aus der „vorsprachlichen“ Zeit, die über ein nonverbales Medium am besten erreicht werden.

---

# **Myoreflextherapie**

**Die Myoreflextherapie ist als neuromuskuläre Regulationstherapie zu verstehen, mit Erfahrungen aus verschiedenen Kulturkreisen und medizinischen Disziplinen (Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Feldenkrais, Psychotraumatologie).**

**Grundlage der Myoreflextherapie ist das Wissen um die Muskulatur des Menschen und deren Funktion.**

## **Myoreflextherapie und Schmerzen**

Schmerzen haben die Aufgabe, als Signal für Funktionsstörungen zu wirken. Chronische Fehlhaltungen und einseitige Belastung, aber auch psychische Belastungen und Stress führen zu veränderten Spannungsverhältnissen innerhalb der Muskulatur (Muskelketten) und damit zu einer gestörten Biomechanik.

Der Therapeut findet durch Betasten (Palpation) mit den Fingern die - auch im Ruhezustand - angespannte Muskulatur, die Ihnen in der Bewegung Schmerzen verursachen. Die Behandlung erfolgt nicht nur in Ruhelage, sondern auch in Bewegung.

Durch die Druckpunktstimulation wird die ohnehin schon überhöhte Spannung im Muskel so hoch, dass der Körper automatisch gegenreguliert (Prinzip der Übersteuerung). Es wird ein Reflex ausgelöst, der zur Lösung der Spannung führt. Dieser Reflex simuliert eine Bewegung, die man eigentlich gar nicht mehr ausführen kann.

Der Therapeut stellt dabei eine Selbstwahrnehmungs- und Spürhilfe dar: Das Zentralnervensystem ist daraufhin in der Lage, den Unterschied zwischen „Ist“ und „Soll“-Zustand des Muskels zu registrieren und zu korrigieren. Durch diese Korrektur werden nicht nur der Muskel, sondern auch Gelenke und Weichteilstrukturen wieder entlastet.

Anschließend werden unter Anleitung des Therapeuten Dehnpositionen ausgeführt. Es entstehen neue Bewegungsspielräume und ausbalancierte Belastungsverhältnisse mit wiedererlangter Gesundheit. Durch die konsequente Behandlung verliert der Schmerz seine Signalfunktion und verschwindet. Die Behandlung erfordert ein gewisses Maß an Aktivität: Man übt den neuen Bewegungsspielraum nun selbstständig und nutzt ihn nach einiger Zeit auch spontan im Alltag.

---

## Orthobionomie (Ortho Bionomy)

**Orthobionomie (Ortho Bionomy) ist eine sanfte Mobilisierungstechnik, die aus der manuellen Medizin und aus der Osteopathie entwickelt wurde.**

Verspannte Muskulatur, fehlgestellte Gelenke werden durch sanften Druck in schmerzlindernde Positionen gebracht. Der Körper gleicht über energetische Reflexe die Haltung aus und findet so in sein natürliches Gleichgewicht zurück. Mit Hilfe von Ortho Bionomy werden blockierte Gelenke und Wirbelsäulenabschnitte auf sanfte, nicht schmerzende Weise wieder gelockert und die alte Bewegungsfähigkeit wieder hergestellt. Ortho Bionomy ist eine Ergänzung zur Massage in der physikalischen Therapie und beschleunigt den Heilungsverlauf.



# Osteopathie und Orthopathie

**Beweglichkeit ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper, so lautet der Grundgedanke der Osteopathie ( griech., "osteo" = Knochen, "pathos" = Leiden), einer Variante der sogenannten manuellen Medizin.**

Beschwerden werden ertastet und ausschließlich mit den Händen behandelt. Der Therapeut versucht, durch leichten Händedruck und gezielte Grifftechniken Verspannungen zu lösen und so die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stimulieren.

Zur osteopathischen Behandlung gehört eine gründliche Klärung der Krankengeschichte, außerdem werden vor Beginn der Therapie Haltung und Beweglichkeit des Patienten eingehend untersucht.

---

## Peloidbehandlungen

**Wie z.B.: Schlamm packungen, Heilmoor, Heilschlamm, Heilerde.**

Fango, Torf, Schlamm, Lehm, Schlick und Heilerde werden unter dem Begriff "Peloide" (griech. "Pelos" = "Schlamm") zusammengefasst. Peloide werden mit mehr oder weniger Wasser vermischt und dieserart als Bäder, Packungen und Wickel eingesetzt. Es handelt sich dabei um natürliche Substanzen, die in Wasser fein verteilt medizinisch angewendet werden. Sie ermöglichen eine langsame und schonende Wärmebehandlung.

Manche Peloide wirken über die thermische Heilwirkung hinaus auch substanziiell, d.h. die im Peloid enthalten Wirkstoffe werden vom Körper aufgenommen und entfalten dort ihre heilbringenden Kräfte.

---

# Physiotherapie, klassische

**Physiotherapie entstammt einer Wortprägung aus dem Griechischem: physis = Natur und therapeia = Behandlung oder Heilung.**

Sie bevorzugt naturnahe Lebensreize, um Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und versucht diese zugleich im "Sinne der Natur" anzuwenden. Die Methodik der Physiotherapie wurde teils von der Volksheilkunde und teils von der wissenschaftlichen Medizin in vielfältigen Formen ausgebaut.

Die Wirkungen der vielen Verfahren lassen sich auf wenige physikalische Reize zurückführen. Dabei handelt es sich um Reize auf die der Mensch von Natur aus eingestellt ist, weil sie Eigenschaften seines natürlichen Umfeldes darstellen, wie Kälte, Wärme, Licht, mechanische Druck- und Zugeinwirkungen und Elektrizität. Auch die besondere Art sich zu bewegen, zu atmen und zu schlafen zählen zu diesen Eigenschaften. Die Physiotherapie beeinflusst, durch die gezielte Anwendung dieser Reize, funktionsverbessernd den menschlichen Organismus.

---

## Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)

**PNF steht für das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur; konkret die Reizbildung und -leitung im muskulären und nervalen Bereich für das ideale Zusammenspiel aller Muskeln und Gelenke.**

Ziel der PNF-Behandlungsmethode ist die Koordination physiologischer Bewegungsabläufe, der Abbau pathologischer Bewegungsmuster, die Normalisierung des Muskeltonus, die Muskelkräftigung und Muskeldehnung. Die Therapie erfasst den Menschen ganzheitlich und setzt immer bei seinen stärksten Körperabschnitten an.

Dadurch werden gezielt die Schwächen im Sinne der motorisch normalen Funktionen erreicht.

Dies bedeutet psychologisch, dass der Patient seine Stärken erspürt und positiv motiviert gezielte Aktivitäten aufbauen kann. Bei der PNF werden Stimuli wie z. B. Druck, Zug, Dehnung und Widerstand, ausgenutzt. Die festgelegte Art und Folge der Stimuli bewirken bestimmte Reaktionen im Sinne einer vermehrten Muskelkontraktion oder auch -entspannung.

---

## **Pulsierende Signaltherapie (PST) und Kernspin Resonanz Therapie (MBST)**

**Jedes Gelenk ist von einem elektrischen Feld umgeben. Dieses bioelektrische Feld bewirkt unter anderem eine kontinuierliche Regeneration des Knorpels beziehungsweise des umgebenden Bindegewebes.**

Bei Patienten, die unter Arthrose leiden oder eine Gelenkverletzung erlitten haben, ist dieses Feld jedoch gestört. Der Neuaufbau des Knorpels funktioniert nicht mehr und die Krankheit schreitet unaufhaltsam fort.

Die Pulsierende Signaltherapie (PST) und die Kernspin Resonanz Therapie (MBST) unterstützen die körpereigenen Reparaturmechanismen und fördern die natürliche Regeneration.

Pulsierende Signale mit einem ganz spezifischen Signalmuster werden über eine Spule in den zu behandelnden Bereich gesendet. Auf diese Weise kann die Stimulation der Knorpelzellen ohne bekannte Nebenwirkungen angeregt werden.

Im Gelenk werden eine Normalisierung der Gelenksflüssigkeit und eine Rückbildung der entzündlichen Veränderungen erreicht. Dadurch kommt es zu einer Schmerzlinderung und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert sich.

Kosten für mobile Geräte werden nicht übernommen.

---

# Reizstromtherapie, Elektromedizin, Elektrotherapie

**Unter Reizstromtherapie versteht man die Anwendung von gepulsten Stromformen, die Muskelkontraktionen oder die Stimulierung von Nervenfasern hervorrufen können.**

Sie kann mit Gleichstromimpulsen oder modulierten, niederfrequenten Wechselströmen erfolgen. Reizströme kommen sowohl in der Diagnose als auch in der Therapie zur Anwendung. Elektroden können je nach Therapieart den Strom über die Haut übertragen, es kommen aber auch Elektroden zur Stimulation und Kräftigung von Muskeln im Körperinneren (z.B. am Harnblasenschliessmuskel) zur Anwendung. Voll- oder Teilbäder, bei denen der Strom durch das Wasser an die Haut geleitet wird, sind ebenfalls möglich.

---

## Schroth Therapie bzw. Dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Schroth

**Ein Ziel der Behandlung ist es, die fehlgeformten Körperstrukturen, insbesondere die gekrümmte und in sich verdrehte Wirbelsäule zu strecken und durch entsprechende Übungen aus dem widernatürlichen Überhang zu bringen.**

Ferner wird dabei angestrebt, die erreichbare Haltungskorrektur muskulär zu festigen und dadurch Schmerzzustände zu beseitigen oder zu mildern. Anatomische Grundkenntnisse werden in Einzelübungen erlernt, um eine Umbahnung des Haltungsgefühls zu ermöglichen und den Patienten zu befähigen, das Erlernte in den Alltag zu integrieren.

Weiters soll die möglichst optimale Aufrichtung der Wirbelsäule sowie die Verhinderung der weiteren Krümmungszunahme erreicht werden.

In der ersten Behandlungseinheit wird ein genauer physiotherapeutischer Befund erstellt, bevor

mit den Übungen begonnen wird. Es empfiehlt sich ein aktuelles Röntgenbild mitzunehmen. Nachdem es unterschiedliche Arten der Skoliose gibt, ist es in der Therapie besonders wichtig, die Übungen an die jeweilige Form genau anzupassen. Weitere Diagnosen, welche mit dem Schroth-Konzept behandelt werden sind Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann, andere Wirbelsäulendeformitäten und Haltungsstörungen, degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule oder Trichterbrust.

---

## **Spiraldynamik – Fußschule**

**Spiraldynamik ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept.**

Spiraldynamik wurde von einem Expertenteam aus den Gebieten der Medizin, Physiotherapie, Sport, Tanz und Yoga entwickelt. Blickdiagnostische Kriterien führen zum Erkennen individueller Stärken und Schwächen der Haltungs- und Bewegungskoordination. Schwerpunkte der Spiraldynamik sind: Nicht-operative Orthopädie, Rehabilitation und individuelle Risikoanalyse des Bewegungsapparats.

Die Spiraldynamik ein Weg durch Veränderung der Belastungsgewohnheiten Beschwerden zu lindern, der allerdings den persönlichen Einsatz des Patienten voraussetzt.

---

## Ultraschall

**Ultraschall ist eine Anwendung, die im weitesten Sinn auch zur Elektrotherapie zählt. Hierbei wird Strom in hochfrequente Schallwellen von ca. 1 MHz umgewandelt.**

Als Wirkung ist eine verstärkte Durchblutung und verbesserter Zellstoffwechsel bekannt. Auch wird die Schmerzschwelle angehoben. Somit können Verletzungen in Muskel- und Sehngewebe schneller heilen. Ultraschall wird häufig auch mit der klassischen Elektrotherapie kombiniert eingesetzt.

---

## Unterwassergymnastik

**Der Auftrieb des Körpers im Wasser ermöglicht gymnastische Übungen bei nur noch gering erhaltener Bewegungsfähigkeit.**

Eine 70 kg schwere Person wiegt im Vollbad nur etwa 2,5 kg. Außerdem wird der Reibungswiderstand des Wassers genutzt, um die Muskulatur zu kräftigen und die gestörte Koordination zu bessern.

---

## Vojta Therapie

**In den 50er Jahren stellte Dr. Vaclav Vojta fest, dass sich durch Eingriffe in die Steuerung des Gehirns Bewegung und Haltung beeinflussen lassen.**

Jede einzelne Bewegung und Haltung ist in ihrem Ablauf in unserem Gehirn abgelegt. Ziel der Vojta Therapie ist es, bei Haltungs- und Bewegungsstörungen die ideale Motorik wieder herzustellen. Anwendbar ist diese Therapieform in allen Altersstufen. Therapiert wird durch Druckreizung festgelegter Zonen oder Punkte.

Mit jedem Patienten werden Ausgangslage, Druckrichtung, Druckstärke und Dauer individuell erarbeitet und angepasst. Neben dem Hauptziel, verbesserte Haltung und Bewegung, wirkt sich die Vojta Therapie positiv auf die Wahrnehmungsmöglichkeiten des Körpers und dessen Vitalfunktionen aus.

---

## **Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss**

### **Die Dorn Methode**

Wird eingesetzt bei Beschwerden am Bewegungsapparat (z.B. HWS-Syndrom) und Organstörungen im blockierten Segment (Atemstörungen, Verdauungsstörungen, Herzbeschwerden etc.). Nach einer Untersuchung (Beinlängendifferenz, Blockaden) wird mit sanften Bewegungen und unter Druck zunächst eine eventuelle Beinlängendifferenz ausgeglichen, danach die Wirbelsäule eingerichtet und die Blockaden gelöst.

### **Die Breuss Methode**

Ist eine Massage mit Johanniskrautöl, bei der - durch Bewegung der Wirbel und Gelenke - speziell an den Bandscheiben gearbeitet wird. Die beiden Methoden werden häufig kombiniert.