

## Technische Ausstattung der Physiotherapiepraxis

- Beckenbodentrainingsgerät
- Cross-Trainer
- Gymnastikraum
- Reizstromgeräte
- Seilzugstation
- Ultraschallgeräte
- Extensionsliege (Gerät zur Durchführung von Traktionsbehandlungen)
- Fahrradergometer
- Wärmestrahlungsgerät (Rotlicht)
- Kurzwellen- und Mikrowellengerät

## Leistungen der Praxis in der Übersicht

➤ [Einzeltherapie](#)

➤ [Kurse](#)

➤ [Elektrotherapie](#)

### ➤ Einzeltherapie

- [Atemtherapie](#)
- [Beckenbodengymnastik](#)
- [Beckenbodentraining am Gerät](#)
- [Bobath für Erwachsene](#)
- [Fußreflexzonenmassage](#)
- [Klassische Massage](#)
- [Krankengymnastik am Gerät/ Seilzugstation](#)
- [Lymphdrainage](#)
- [Manuelle Therapie](#)
- [PNF – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation](#)
- [Säuglingsgymnastik nach Bobath für Säuglinge und Kinder](#)
- [Schwangerschaftsgymnastik](#)
- [Skoliotherapie](#)
- [Therapie am Schlingentisch](#)
- [Traktionsbehandlung mit Gerät](#)
- [Triggerpunkttherapie](#)
- [Wärme- und Kältetherapie \(Fango\)](#)
- [Wirbelsäulentherapie](#)

### Atemtherapie

Ist eine Bewegungs- und Verhaltensschulung innerhalb der Krankengymnastik zur Verbesserung der Atemfunktion und zur Sekretlösung, die insbesondere bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) verordnet wird.

### Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist häufig ein unbekanntes Gebiet in unserem Körper. Nach einer Geburt, bei Harnverlust, Senkungsbeschwerden oder Prostataoperationen rückt er zwangsläufig ins Bewusstsein. Dass er eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden allgemein, in der Sexualität und für eine ausgeglichene äußere wie auch innere Haltung spielt, ist den meisten Menschen nicht bewusst. Die Beckenbodenmuskulatur ist an den Bewegungsabläufen des ganzen Körpers beteiligt und beeinflusst die Position der inneren Organe. Ein bewusster Beckenboden als kraftvolle gesunde Mitte verhilft zu mehr Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Wir finden Standfestigkeit und Selbstvertrauen.

Die Beckenbodenmuskulatur kann jede körperliche Arbeit unterstützen. Häufig wird sie nicht eingesetzt, sondern die Muskeln des Rückens, des Bauches, der Oberschenkel und der Schultern, was zu Überlastung und Beschwerden führen kann.

Beim Beckenbodentraining geht es einerseits um eine gezielte Kräftigung des Beckenbodens und andererseits darum zu erlernen, den Beckenboden in seiner Verbindung mit dem restlichen Körper bei alltäglichen Bewegungen einzusetzen.

Doch das vollständige Potenzial entfaltet sich durch das Erweitern der Fähigkeit, den Beckenboden bewusst an- und entspannen zu können, was auch das sexuelle Erleben bereichert.

Die große Bedeutung dieses Zentrums im Becken zeigt sich auch in Bezug auf die Vitalenergie, die in der Beckenbodenmuskulatur wurzelt.

Das Anspannen dieser Muskeln bei aufgerichteter Wirbelsäule bewirkt eine physikalisch messbare Steigerung der Gehirnaktivität und damit eine Verbesserung von Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität.

### **Beckenbodentraining am Gerät**

Ab sofort bietet das Centrum für Gesundheit ein computergestütztes Training der Beckenbodenmuskulatur an. Das Besondere am Training mit dem Beckenbodentrainer ist, dass kein Intimkontakt entsteht, d. h. das Training erfolgt vollständig bekleidet.

In der Regel erfolgt in der ersten Behandlungsstunde eine Einweisung in das Beckenbodentraining ohne Gerät durch die Mitarbeiter der Physiotherapie. Dem Training geht ein einfacher Test voraus: die Beckenbodenmuskulatur wird dreimal so fest wie möglich angespannt und wieder locker gelassen. Der Computer ermittelt daraufhin den Trainingsplan. Das Training folgt einem einfachen System: der Patient „navigiert“ durch Anspannen, Haltung der Spannung und Nachlassen der Anspannung eine Kugel entlang einem vorgegebenen Profil. So können zum ersten Mal überhaupt aussagekräftige Daten zu den Muskelzuständen (konzentrisch, isometrisch, exzentrisch, Entspannung) erhoben und bestimmte Bereiche gezielt trainiert werden.

Anhand der Trainingskurve kann der Patient am Monitor den Trainingserfolg verfolgen.

### **Bobath für Erwachsene**

Das Bobath-Konzept ist ein ganzheitlicher Ansatz für Menschen, die eine Schädigung innerhalb des Zentralen Nervensystems erlebt haben.

Ziel der Behandlung ist es, den Haltungstonus zu normalisieren. Mit Tonus ist die Grundspannung innerhalb des Muskelsystems gemeint. Dadurch ist die Anbahnung von physiologischen Bewegungen möglich. Bewegungen, die an die Anforderungen angepasst, koordiniert und fließend sind. Das Erreichte soll in den Alltag integriert werden. Vorhandene Funktionen können gefördert werden.

Die Grundlage des Bobath-Konzeptes ist die Plastizität des Gehirns. Das heißt, dass das Gehirn die Möglichkeit hat trotz einer Schädigung lebenslang zu lernen. Es lernt durch Reize aus der Umgebung und aus dem eigenen Körper.

Basierend auf praktischen Erfahrungen der Physiotherapeutin Bertha Bobath und gefestigt durch neurophysiologische Erkenntnisse des Arztes Karel Bobath entwickelte sich in den 40er Jahren das Behandlungskonzept der Bobath-Behandlung.

### **Fußreflexzonenmassage**

Ist eine Therapie, bei der durch die Reizung von Nervenendpunkten am Fuß eine Wirkung in Form von Entspannung, Schmerzlinderung und Krankheitsheilung auf den Gesamtorganismus erzielt wird.

## Klassische Massage

Durch bestimmte manuelle Grifftechniken werden mechanische Reizwirkungen auf Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen und Bindegewebe gesetzt; an einzelnen oder mehreren Körperteilen.

- Bindegewebsmassage
- Periostmassage
- Colonmassage

Diese Massagetechniken wirken über nervös-reflektorische Wege und beeinflussen die inneren Organe und periphere Durchblutungsstörungen.



## Krankengymnastik am Gerät/Seilzugstation

Die "gerätegestützte Krankengymnastik" (KG-Gerät) wird vom Arzt verordnet. Eine Therapieeinheit dauert 60 Minuten. Ursprünglich für Spitzensportler entwickelt, ergänzt die KGG als Trainingstherapie heute die Einzeltherapie (z. B. Manuelle Therapie) ideal bei fast allen orthopädischen, chirurgischen und selbst bei neurologischen Beschwerden.

Das Ziel der KGG ist der Ausgleich von zu schwacher oder im Missverhältnis stehender Muskulatur (Dysbalancen) durch ein individuelles medizinisches Aufbautraining. Nach einer detaillierten Befunderhebung, erstellt Ihr Therapeut einen Trainingsplan. Die Übungen finden unter ständiger Anleitung unserer speziell ausgebildeten Physiotherapeuten statt.



## Lymphdrainage

Bei einer Erkrankung der Lymphgefäße oder einer angeborenen Fehlbildung des Lymphgefäßsystems, kann es zu einer Schwellung der Arme, Beine und auch des Körperstammes kommen, dem so genannten Lymphödem. Vielen Betroffenen wird von ihrem behandelnden Arzt eine Lymphdrainage verordnet.

Für die Patientinnen und Patienten ist ein Ödem ein medizinisches Problem, das mit Hilfe der manuellen Lymphdrainage erleichtert oder beseitigt werden kann.

Somit erfolgt die optimale Behandlung mit Schmerz lindernder und Umfang reduzierender Wirkung. Die Wirkung für den Patienten ist entstauend, schmerzlindernd und beruhigend.

### Behandlung:

Es finden oberflächliche Verschiebungen der Haut und Unterhaut statt. Die Druckstärke der Griffe ist gering und die Griffrequenz langsam in Richtung zu den intakten Abflussgebieten.

Es ist immer wichtig, dass eine Vorbehandlung zentral am Rumpf stattfindet. Vor allem bei sekundären Lymphödemem kommt es darauf an, Ödemflüssigkeit in Regionen des Körpers zu verschieben, wo gesunde und damit leistungsfähige Lymphgefäße erhalten sind. Lassen Sie sich bitte nicht irritieren, wenn auch in gesunden Bereichen gearbeitet wird.

### Anwendungsgebiete:

- Lymph-, Beinlymph- und Armlymphödeme, z. B. Zustand nach einseitiger oder beidseitiger Mamma Ca, rheumatisch bedingte Schwellungen
- Blutergüsse, Schwellungen nach Verletzungen
- Zerrungen, Verstauchungen, Luxationen
- Kopfschmerzen, HWS-Syndrom
- Migräne, Rheumatische Erkrankungen
- Allergien

## **Manuelle Therapie**

Manuelle Therapie bezeichnet alle von Hand (manuell) angewendeten Techniken und manuellen Stimulationen am Bewegungsapparat des Patienten. Dazu gehören Mobilisation, Traktion, Massage, Manipulation und neuromuskuläre Techniken.

Durch Manuelle Therapie werden Funktionsstörungen und -einschränkungen am Bewegungsapparat lokalisiert und analysiert. Auf den Befund werden therapeutische Handgriffe zur Schmerzlinderung angewendet, Bewegungseinschränkungen mobilisiert und instabile Gelenke stabilisiert. Manuelle Therapie ist schonend und schmerzlos. Sie gehört zu den ältesten medizinischen Anwendungen. Ziel ist, das harmonische Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Gelenken wieder herzustellen.

## **PNF – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation**

Dieser fast unaussprechliche Name der Behandlungsmethode deutet auf das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur hin. Damit ist die Physiologie der Reizbildung und -leitung im nervalen und muskulären System für ein sinnvolles Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke des Körpers gemeint.

Diese aktive ganzheitliche Methode basiert auf neurophysiologischen Grundprinzipien und besteht aus definierten Bewegungsmustern, die sich an der normalen motorischen Entwicklung orientieren.

Meist sind sie für das ungeübte Auge nicht auffällig, obwohl sie bei normaler Motorik immer vorhanden sind, z.B. wenn man ein Glas Wasser zum Mund führt. Sie verlaufen dreidimensional und diagonal, so wie auch die Muskulatur im Körper spiralg angelegt ist.

Mit diesen definierten Bewegungsmustern und bestimmten Techniken wird therapeutisch gearbeitet. Dabei werden Reize wie z. B. Druck, Zug, Dehnung und Widerstand genutzt. In einer bestimmten Art und Folge durchgeführt, kommt es zu den erwarteten Reaktionen von vermehrter Muskelaktivität oder -entspannung i.S. einer Anbahnung oder Erleichterung einer Bewegung.

Die Auswahl und Durchführung der Muster und Techniken richtet sich immer nach der individuellen Situation des Patienten und setzt immer bei seinen stärksten Körperabschnitten an, um gezielt die Ressourcen des Patienten zu aktivieren und eine motorisch normale Funktion zu erreichen.

PNF ist hilfreich bei neurologischen Krankheiten wie z.B. bei MS und nach Schlaganfällen, aber auch bei orthopädisch-chirurgischen Krankheitsbildern wie Schulterproblemen und in der Nachbehandlung von Unfällen.

## **Säuglingsgymnastik nach Bobath für Säuglinge und Kinder**

Das Bobathkonzept wird für die Behandlung von Patienten mit cerebralen Bewegungsstörungen, sensomotorischen Störungen und neuromuskulären Erkrankungen wie Schlaganfall, Multiple Sklerose, intracerebraler Blutung, Schädel-Hirn-Trauma, Erkrankungen des Rückenmarks, Encephalitis, Hirntumor, Morbus Parkinson und peripherer Nervenschädigung eingesetzt.

## **Schwangerschaftsgymnastik**

Eventuell auftretende Beschwerden in der Schwangerschaft, wie z. B. Rückenschmerzen können hier therapiert werden.

## **Skolioseherapie**

Spezifische Übungen zur Behandlung von Wirbelsäulenverkrümmungen.

## Therapie am Schlingentisch

Bei der Schlingentisch-Therapie erfährt der Patient eine Erleichterung vieler Bewegungen durch die Aufhebung der Schwerkraft. Dabei wird der ganze Körper oder Teile des Körpers in Schlingen gehängt. Das entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke. Eingeschränkte oder ansonsten schmerzhafte Bewegungen werden erheblich erleichtert und wie unter Schwerelosigkeit ausgeführt. Der Zustand gleicht dem Schweben im Wasser.

Ziel der Therapie ist es, dem Patienten die akuten Schmerzen zu nehmen, indem man die betroffenen Gelenke oder Wirbel entlastet. Durch die Einstellung des Aufhängepunktes kann eine Bewegung zusätzlich erleichtert oder erschwert werden.

## Traktionsbehandlung mit Gerät

Durch mechanisch apparativen Zug werden komprimierte Nervenwurzeln und Gelenkstrukturen entlastet

## Triggerpunkttherapie

Einleitend kann man sagen, dass unsere Muskeln sich bei jeglicher Form von Überbelastung dauerhaft zusammenziehen und sogenannte Triggerpunkte, kleine Knötchen im Muskelstrang, bilden. Triggerpunkte können Kopfschmerzen, Nacken- und Kieferschmerzen, Rückenschmerzen sowie viele Arten von Gelenkschmerzen verursachen. Sie können eine Hauptursache von Skoliosen, Bandscheibenvorfällen und Nervenwurzelkompressionen sein. Sie sind oft mitbeteiligt bei chronischer Müdigkeit, Erschöpfung, Angststörungen und Depressionen.

### Was sind Triggerpunkte?

"Trigger" kommt aus dem Englischen und heißt Auslöser. Andere Bezeichnungen sind auch Myogelosen oder Myofasciales Schmerzsyndrom.

- Triggerpunkte sind Muskelverhärtungen, also Knötchen im Muskelstrang, die meist nur einen Durchmesser von ca. 1 mm aufweisen, aber unter Umständen auch beachtliche Größen wie die einer Walnuss erreichen können. Der Mensch besteht zu 40-60% seines Körpergewichtes aus Muskeln. Wir sind sozusagen von Muskeln und deren Faszien eingehüllt, teilweise 3-4 Schichten übereinander. Jeder unserer 630 Muskeln kann Triggerpunkte ausbilden.
- Triggerpunkte sind druckempfindlich. Durch Druck auf das Knötchen entsteht Schmerz.
- Charakteristische Schmerzausstrahlung: Typischerweise schmerzen Triggerpunkte nicht nur an der Stelle, an der sie sitzen, sondern oft an weit entfernten Gebieten. Die Triggerpunkte jedes einzelnen Muskels haben ganz charakteristische Ausstrahlungsgebiete. Außerdem übertragen Triggerpunkte Schmerzen in tiefe Gewebeschichten wie Sehnen und Gelenke.
- Der japanische Forscher Jay Sha veröffentlichte 2005 eine Studie und wies eine erhöhte Konzentration von Schmerz auslösenden Substanzen (Neuropeptiden) in den Triggerpunkten nach. Außerdem liegt eine starke Übersäuerung und damit ein starker Sauerstoffmangel des Gewebes vor. Nach der Behandlung reduzierte sich die Konzentration der Schmerz auslösenden Substanzen drastisch und auch der pH-Wert normalisierte sich wieder.
- Triggerpunkte führen zu einer schmerzhaften Einschränkung der Dehnbarkeit des betroffenen Muskels.
- Triggerpunkte erzeugen eine überraschend große Vielfalt von Symptomen: Schmerzen unterschiedlichster Art, Beweglichkeitseinschränkungen, Steifheit, Schwäche, Taubheit, Brennen, Kribbeln, Kompression von Nerven und Blutgefäßen.

## Geschichte

Die Pionierin auf dem Gebiet der Triggerpunkttherapie ist die amerikanische Ärztin Dr. Janet Travell. In den 40er Jahren prägte sie den Begriff der myofascialen Triggerpunkte für die schmerzhaften Knötchen im Muskel. Sie erforschte die sogenannten Übertragungsschmerzmuster (referred pain patterns). Dr. Janet Travell veröffentlichte in 1983 zusammen mit David Simons das zweibändige Handbuch der Triggerpunkte. Es handelt sich um ein wissenschaftlich fundiertes Werk über

Entstehung und Folgen der Triggerpunkte sowie um eine Dokumentation der Schmerzübertragungsmuster.

Travell und Simons sagen, dass Triggerpunkte die Primärursache für die meisten Schmerzen sind und dass sehr viele Menschen unnötig leiden, weil die Mediziner einfach nicht darüber informiert sind. In Ihrem Buch listen Sie 24 Fehldiagnosen auf, die von Angina über Blinddarmentzündung, Tennisellenbogen, Bandscheibenvorfälle bis zur Migräne reichen.

### Ursachen der Triggerpunkte

Triggerpunkte können sich in jedem unserer ca. 600 Muskeln bilden und Schmerzen, Mißempfindungen, Bewegungseinschränkungen und eine überraschend große Vielfalt von Symptomen erzeugen. Sie entstehen durch jede Form von Überbelastung in Arbeit, Sport und Freizeit.

- Verletzungen wie Knochenbrüche, Zerrungen, Operationen, Narben
- Überbelastung durch Sport oder einseitige Bewegungen
- Statikprobleme wie chronische Fehlhaltungen, schlechte Arbeitsplatzergonomie
- Psychische Belastung wie Stress und Ärger
- Übersäuerung
- Bewegungsmangel

### Folgen der Triggerpunkte

Durch die Triggerpunkte wird der Durchblutungsmangel des Muskels verstärkt und der Muskel verkürzt sich. Dadurch entsteht eine Überbelastung der Gelenke und Sehnen, die zu Beweglichkeitseinschränkungen und Schmerz führt. Durch den Schmerz wird oft eine Schonhaltung eingenommen, die aber die Fehlhaltung verstärkt und noch mehr Schmerzen verursacht. Schließlich kann es durch die Triggerpunkte zu degenerativen Erkrankungen wie Arthrosen der Gelenke kommen. Folgen und Ursachen liegen dicht beieinander, da es ein Teufelskreis ist, den es zu durchbrechen gilt.

### Triggerpunkttherapie

Eine erfolgreiche Behandlung bedarf der exakten Lokalisation und Auflösung der Triggerpunkte. Durch manuelle Druckanwendung werden die druckschmerzhaften, tastbaren Triggerpunkte aufgelöst und der Muskel von seiner Dauerkontraktion befreit. Meistens ist nach der Behandlung bereits eine Erleichterung zu spüren. Die Druckempfindlichkeit des Muskels nimmt mit fortlaufender Behandlung stark ab.

### **Wärme- und Kältetherapie (Fango)**

Die Fangopackung ist eine Schlammpackung mit einer Schichtdicke von ca. 3 cm und wird an erkrankten Bereichen des Körpers angewendet. Zur optimalen Wärmespeicherung wird der Patient mit Handtüchern und/oder Woldecken eingehüllt. Die Anwendungsdauer der Behandlung wird individuell auf die Bedürfnisse des Patienten angepasst. Die Wärme der Fangopackung dringt tief in das Gewebe ein und kann dieses somit lang anhaltend und wirkungsvoll erwärmen. Die Durchblutung wird stark angeregt.

Die angenehme Wärme der Fangopackung kann für bessere Durchblutung und entspannte Muskulatur sorgen. Ideal als Vorbereitung für Physiotherapie und Massage.

### **Wirbelsäulentherapie**

Krankengymnastische Übungen zur Behandlung von statischen Veränderungen der physiologischen Wirbelsäulenkrümmungen, auch Ergonomieberatung/Rückenschule.

## ➤ Kurse

In unseren Gymnastikkursen werden die in der Einzeltherapie erlernten Übungen weitergeführt. Dazu gehören u. a.:

- [Atemtherapie](#)
- [Beckenbodengymnastik](#)
- [Beckenbodentraining am Gerät](#)
- [Skolioseherapie](#)
- [Traktionsbehandlung mit Gerät](#)
- [Wirbelsäulentherapie](#)
- [Weitere Kursangebote](#)

### Atemtherapie

Ist eine Bewegungs- und Verhaltensschulung innerhalb der Krankengymnastik zur Verbesserung der Atemfunktion und zur Sekretlösung, die insbesondere bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) verordnet wird.

### Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist häufig ein unbekanntes Gebiet in unserem Körper. Nach einer Geburt, bei Harnverlust, Senkungsbeschwerden oder Prostataoperationen rückt er zwangsläufig ins Bewusstsein. Dass er eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden allgemein, in der Sexualität und für eine ausgeglichene äußere wie auch innere Haltung spielt, ist den meisten Menschen nicht bewusst.

Die Beckenbodenmuskulatur ist an den Bewegungsabläufen des ganzen Körpers beteiligt und beeinflusst die Position der inneren Organe. Ein bewusster Beckenboden als kraftvolle gesunde Mitte verhilft zu mehr Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Wir finden Standfestigkeit und Selbstvertrauen. Die Beckenbodenmuskulatur kann jede körperliche Arbeit unterstützen. Häufig wird sie nicht eingesetzt, sondern die Muskeln des Rückens, des Bauches, der Oberschenkel und der Schultern, was zu Überlastung und Beschwerden führen kann. Beim Beckenbodentraining geht es einerseits um eine gezielte Kräftigung des Beckenbodens und andererseits darum zu erlernen, den Beckenboden in seiner Verbindung mit dem restlichen Körper bei alltäglichen Bewegungen einzusetzen.

Doch das vollständige Potenzial entfaltet sich durch das Erweitern der Fähigkeit, den Beckenboden bewusst an- und entspannen zu können, was auch das sexuelle Erleben bereichert.

Die große Bedeutung dieses Zentrums im Becken zeigt sich auch in Bezug auf die Vitalenergie, die in der Beckenbodenmuskulatur wurzelt.

Das Anspannen dieser Muskeln bei aufgerichteter Wirbelsäule bewirkt eine physikalisch messbare Steigerung der Gehirnaktivität und damit eine Verbesserung von Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität.

### Beckenbodentraining am Gerät

Ab sofort bietet das Centrum für Gesundheit ein computergestütztes Training der Beckenbodenmuskulatur an. Das Besondere am Training mit dem Beckenbodentrainer ist, dass kein Intimkontakt entsteht, d. h. das Training erfolgt vollständig bekleidet.

In der Regel erfolgt in der ersten Behandlungsstunde eine Einweisung in das Beckenbodentraining ohne Gerät durch die Mitarbeiter der Physiotherapie. Dem Training geht ein einfacher Test voraus: die Beckenbodenmuskulatur wird dreimal so fest wie möglich angespannt und wieder locker gelassen. Der Computer ermittelt daraufhin den Trainingsplan. Das Training folgt einem einfachen System: der Patient „navigiert“ durch Anspannen, Haltung der Spannung und Nachlassen der Anspannung eine Kugel entlang einem vorgegebenen Profil. So können zum ersten Mal überhaupt aussagekräftige Daten zu den Muskelzuständen (konzentrisch, isometrisch, exzentrisch, Entspannung) erhoben und bestimmte Bereiche gezielt trainiert werden. Anhand der Trainingskurve kann der Patient am Monitor den Trainingserfolg verfolgen.



Foto: FREI AG

## Patienteninformation/Fragen und Antworten zum Beckenbodentrainer:

### ➤ *Was ist ein Beckenbodentrainer?*

Der Beckenbodentrainer ist ein Gerät für einfaches und komfortables Training der Beckenbodenmuskulatur.

### ➤ *Wann sind Übungen mit dem Beckenbodentrainer indiziert?*

Die Muskelkraft und Elastizität des Beckenbodens kann mit der Zeit, nach Geburten oder nach Operationen nachlassen. Ein zielgerichtetes Training hilft, unangenehme Folgen wie Harn- und/oder Stuhlinkontinenz abzuwenden.

Anwendungsgebiete:

- Blasenschwäche/ Darmschwäche, Inkontinenz
- Rückbildung nach der Geburt
- bei Gebärmutterabsenkungen
- Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- nach Operationen im Bauch- und Beckenbereich, oder der Prostata
- Erektionsstörungen
- Beckeninstabilität
- Rückenbeschwerden

### ➤ *Was sind die Vorzüge des Beckenbodentrainers?*

Einmalig ist, dass Patienten vollständig bekleidet mit dem Gerät trainieren können. Es entsteht kein Intimkontakt. Das erleichtert Training und Behandlung sowohl für den Patienten als auch für den Physiotherapeuten enorm.

### ➤ *Was ist das Ziel des Beckenbodentrainers?*

Mit dem Beckenbodentrainer trainieren Sie Ihre Muskeln des Beckenbodens. Sie trainieren aktiv Ausdauer, Kraft, Entspannung und Schnellkraft.

### ➤ *Wie läuft das Training mit dem Beckenbodentrainer ab?*

In der Regel erfolgt in der ersten Behandlungsstunde eine Einweisung in das Beckenbodentraining ohne Gerät durch die Mitarbeiter der Physiotherapie.

Dem Training am Gerät geht ein einfacher Test voraus: die Beckenbodenmuskulatur wird dreimal so fest wie möglich angespannt und wieder locker gelassen. Der Computer ermittelt daraufhin den Trainingsplan.

Das Training folgt einem einfachen System: der Patient „navigiert“ durch Anspannen, Haltung der Spannung und Nachlassen der Anspannung eine Kugel entlang einem vorgegebenen Profil. So können zum ersten Mal überhaupt aussagekräftige Daten zu den Muskelzuständen (konzentrisch, isometrisch, exzentrisch, Entspannung) erhoben und bestimmte Bereiche gezielt trainiert werden. Anhand der Trainingskurve kann der Patient am Monitor den Trainingserfolg verfolgen.

### ➤ *Verordnung und Terminvereinbarung*

Sofern im Rahmen der Behandlung in Ihrer CFG Praxis eine Indikation festgestellt wurde stellt Ihr Arzt eine Physiotherapieverordnung „Krankengymnastik/ Beckenbodentraining“ aus. Über die Mitarbeiter der Physiotherapie können Sie gerne Behandlungstermine vereinbaren.

## **Skoliotherapie**

Spezifische Übungen zur Behandlung von Wirbelsäulenverkrümmungen.

## **Traktionsbehandlung mit Gerät**

Durch mechanisch apparativen Zug werden komprimierte Nervenwurzeln und Gelenkstrukturen entlastet.

## **Wirbelsäulentherapie**

Krankengymnastische Übungen zur Behandlung von statischen Veränderungen der physiologischen Wirbelsäulenkrümmungen, auch Ergonomieberatung / Rückenschule.



## **Weitere Kursangebote**

- Autogenes Training
- Kreislaufgymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Parkinsongymnastik

## **➤ Elektrotherapie**

Die Elektrotherapie wendet nieder- und mittelfrequente Stromformen an zur Schmerzlinderung, Durchblutungsverbesserung, Tonisierung und Detonisierung der Muskulatur und zur Behandlung von Lähmungen bei Nervenschädigung.

Folgende Elektrotherapien bieten wir an:

- Bestrahlung auf Extensionsliegen (Lendenwirbelsäule/Halswirbelsäule)
- Bestrahlung, wie Radarmed und Kurzwelle
- Diadynamische Ströme
- Elektrostimulation bei Lähmungen
- Galvanische Durchflutungen
- Kältepackungen
- Träbert
- Ultraschall
- Wärme- und Rotlichtanwendungen