

Manuelle Therapie

Manuelle Therapie bedeutet wörtlich: „Heilbehandlung mit den Händen“. In der heutigen westlichen Medizin steht dieses Therapie-Konzept für eine sorgsame Untersuchung und Behandlung des Bewegungssystems – durchgeführt von Physiotherapeuten oder Ärzten mit spezieller mehrjähriger Weiterbildung in Manueller Therapie.

Für freie Bewegung ohne Schmerz | Die Handgriffe der Manuellen Therapie dienen der Untersuchung des Bewegungssystems, der Schmerzlinderung und der Bewegungsfreiheit. Ziel der Manuellen Therapie ist das möglichst freie Gelenkspiel ohne Schmerz.

Ein schonendes Gelenk-Konzept | Die Manuelle Therapie hat sich als wirkungsvolle und zugleich schonende Methode bei schmerzhaften Funktions- und Bewegungsstörungen aller Gelenke erwiesen:

- Gelenke der Wirbelsäule
- Kopf- und Kiefergelenke
- Gelenke an Brustkorb und Becken
- Gelenke der Arme und Beine, der Hände und Füße

Individuell abgestimmte Techniken | Passend zur Gelenkform und zur individuellen gesundheitlichen Situation wählt Ihre Therapeutin spezielle Bewegungstechniken für Sie aus:

- Die Traktion und Kompression – im Gelenkbereich
- Die translatorische Gleittechnik – im Gelenkbereich
- Die Weichteil-Behandlungen – im Bereich von Muskeln, Sehnen, Faszien und Nerven

Bei der Traktion werden die Gelenkpartner durch sanften Zug voneinander entfernt. Die Traktion mindert den Druck, lindert den Schmerz und entlastet Gelenkkapsel und Bänder. Auf diese Weise fördert sie einen störungsfreien lebendigen Gelenkstoffwechsel.

Während einer translatorischen Gleittechnik gleiten die Gelenkanteile parallel zueinander, auch während aktiver Gelenkbewegungen. Das ist gut für das Gelenkspiel und damit für die fließende freie Bewegung.

Mobilisationstechniken in Bereichen des Nervensystems lösen Verklebungen und Verhaftungen und ermöglichen den Nerven in ihren Hüllen wieder frei zu gleiten. Daneben dient die so genannte Weichteilbehandlung mit verschiedenen Entspannungs-, Dehn- und Schmerzpunkt-Techniken dazu, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien so positiv zu verändern, dass sie sich dem neu gewonnenen Gelenkspiel anpassen oder dieses erst möglich machen.

Anwendung | bei Bewegungseinschränkungen (zum Beispiel: Schultersteife, Tennisarm, Hexenschuss, Hüft- und Knieprobleme, Hallux Valgus), nach Unfällen und Operationen, bei Gelenk-, Nerven- und Muskelschmerzen, bei Kopf- und Nackenschmerzen, bei rheumatischen Erkrankungen und Arthrose

Eigene Übungen | Die Ergebnisse Ihrer manualtherapeutischen Behandlung können Sie selbst schließlich durch eigene Übungen ergänzen, vervollständigen und auffrischen.

© AnkeZillessen.de 2012