



## Einzel-Physiotherapie

Ihre Therapien werden in der Visite unter Berücksichtigung Ihrer Diagnose, des bisherigen Verlaufes und der zu erreichenden Rehabilitationszielen zusammengestellt. Falls Sie sich für eine Therapie interessieren, können Sie das gerne in der nächsten Visite besprechen.

### Physiotherapie

Physiotherapie ist eine Therapieform, bei der die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll. Die Physiotherapie orientiert sich bei der Behandlung an Ihren Beschwerden und Ihren Funktions-, Bewegungs- bzw. Aktivitätseinschränkungen, die bei der physiotherapeutischen Untersuchung festgestellt werden.

### Atemtherapie

Mithilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen mit Druck, Dehnung und Bewegung wird Ihre Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit gefördert.

### Reflektorische Atemtherapie

Die Reflektorische Atemtherapie beeinflusst den Ablauf der Atembewegung durch gezielte Reizsetzung mittels Temperatur, Druck und Dehnung. Dies bewirkt eine unwillkürliche Beeinflussung der Atemform, die Sie bewusst wahrnehmen können. Sie erlangen eine Atemraumerweiterung, können das Atmen besser regulieren und für Entspannung sorgen.

### Ödemtherapie (Schwellungstherapie)

Bei grösserem Ausmass der Schwellungen können Kompressionsstrümpfe mit einem höheren Druck verwendet werden. In ausgewählten Fällen kommen auch Kompressionsbandagen und Manuelle Lymphdrainage zur Anwendung. Ein wichtiger Bestandteil der Behandlung ist die Instruktion über begleitende entstauende Massnahmen durch Bewegung und Hochlagern.

### **Massage**

Bei der Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt. Die Berührungen haben eine direkte körperliche Wirkung, indem sie verkrampfte Muskulatur dehnen und entspannen, die lokale Durchblutung steigern und den Zellstoffwechsel anregen. Die Massage übt auch einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.

### **Fussreflexzonen-Massage**

Auf Ihrer Fussohle werden durch Massage Reize ausgelöst. Die einzelnen Reflexzonen am Fuss sind bestimmten Organen zugeordnet und es ist möglich, über die Massage der entsprechenden Reflexzonen auf das jeweilige Organ therapeutisch einzuwirken und so Ihre Beschwerden zu lindern. Ihr körperliches Wohlbefinden wird gesteigert. Eine Fussreflexzonen-Massage kann auch unterstützend sein bei Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Schmerzen.

### **Craniosacral-Therapie / Osteopathie**

Die Craniosacral-Therapie (Schädel-Kreuzbein-Therapie) ist als alternative Therapie. Es ist eine ganzheitliche Methode, welche körperliche, emotionale und seelische Aspekte miteinbezieht. Sanfte manuelle Korrekturen von Blockaden und Verspannungen sollen zusammen mit Ihren Selbstheilungskräften zur Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts führen.

### **Triggerpunkt-Therapie und Dry Needling**

Durch hartnäckige Verspannungen in der Muskulatur können Schmerzen auch in die Umgebung ausstrahlen. Wir behandeln diese mit spezifischen manuellen Techniken oder zerstechen sie präzise mittels dünnen Nadeln (Dry Needling). Dadurch können Verkrampfungen gelöst, die lokale Durchblutungssituation verbessert, Entzündungsreaktionen gesenkt und Ihre Schmerzen deutlich reduziert werden.

### **Kinetec Schiene**

Nach einer Verletzung oder Operation ist Schonzeit angesagt. Dennoch ist es wichtig, das betroffene Gelenk sanft passiv zu bewegen, um Versteifungen, Verklebungen und Komplikationen vorzubeugen. Mit dieser Bewegungsschiene für Knie, Hüfte oder Arm kann von Anfang an schonend bewegt und mobilisiert werden.

### **Anti-Sturz-Training (Sensopro)**

Im Anti-Sturz-Training werden Ihnen Informationen über Risikofaktoren, Verhaltensweisen und spezifische Trainingsinhalte vermittelt um Stürze zu vermeiden. Die Sturzprävention findet sowohl als Einzel- als auch als Gruppentherapien statt. Insbesondere werden auch die Übungen am speziellen Sensopro-Gerät integriert.