



Reha aktiv

B A R S B Ü T T E L

Praxis für Ergo- & Physiotherapie
Inhaber Röwekamp

Am Akku 9
22885 Barsbüttel

Tel. (0 40) 67 08 98 51
Fax (0 40) 67 08 98 52

www.rehaaktiv.hamburg

Ergotherapie & Physiotherapie
Für Kinder & Erwachsene

Hallo liebe Kunden und Patienten!

Schön, dass Sie den Weg zu uns gefunden haben. In unserem Gesundheitszentrum kann man neben Physio- und Schmerztherapie, Lymphdrainage, Rehabilitationssport und Manueller Therapie auch ganz individuell trainieren und Therapie mit Sport und Prävention sinnvoll kombinieren. In angenehmer Atmosphäre möchten wir einen Teil zu Ihrer Gesundheitsverbesserung beitragen.

Um einen reibungslosen Ablauf der Therapie zu ermöglichen und eine qualitativ hochwertige Behandlung durchführen zu können, bitten wir Sie pünktlich zu Ihrem Termin zu erscheinen und bei Verhinderung 24 Stunden vorher abzusagen. Sehr gerne auch über unser Telefonleitsystem.

Nicht rechtzeitig abgesagte Termine können Ihnen privat in Rechnung gestellt werden. Bitte bringen Sie zu Ihrer Behandlung ein Handtuch mit.

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen uns kennenzulernen.

Ihr Rehaaktiv Barsbüttel Team



Wir möchten jedem Patienten die bestmögliche Behandlung zukommen lassen und flexibel auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen reagieren. Deswegen können Sie Ihre physiotherapeutische Behandlung verlängern oder auch unsere zahlreichen Anwendungen „ohne Rezept“ buchen.

Leistungen von Rehaaktiv Barsbüttel

- ✗ Therapieleistungen
- ✗ Bindegewebsmassage
- ✗ Cranio Sacrale 60 min.
- ✗ Cranio Sacrale 30 min.
- ✗ Kältetherapie
- ✗ Fango/Wärmepackung
- ✗ Fußreflexzonenmassage 20 min.
- ✗ Fußreflexzonenmassage 45 min.
- ✗ Galileo 50 min.
- ✗ Hausbesuch
- ✗ Hausbesuch Soziale Einrichtungen
- ✗ Heißluft
- ✗ Heiße Rolle
- ✗ Hot Stone Massage 45 min.
- ✗ Kinesiotape
- ✗ Krankengymnastik am Gerät
- ✗ Ergotherapie für Erwachsene
- ✗ Flossing
- ✗ Wellnesstherapie
- ✗ Krankengymnastik nach Vojta (Kinder und Erwachsene)
- ✗ Krankengymnastik nach Bobath (Erwachsene und Kinder)
- ✗ Lymphdrainage 30 min.
- ✗ Lymphdrainage 45 min.
- ✗ Lymphdrainage 60 min.
- ✗ Massage 20 min.
- ✗ Massage 40 min.
- ✗ Manuelle Therapie
- ✗ Schmerztherapie
- ✗ Therapiebericht
- ✗ Osteopathie 45 min.
- ✗ Osteopathie 55 min.
- ✗ Tape-Rolle exkl. Behandlung
- ✗ Tape-Rolle inkl. Behandlung



Inhalt

Leistungen von Rehaaktiv Barsbüttel	3	Fußreflexmassage	16
Manuelle	6	Hot-Stone Massage	16
Lymphdrainage	6	Wärmeanwendung	18
Was ist Lymphdrainage?	6	Kältetherapie	18
Lymphtape	7	Physiotherapie als Hausbesuch	18
Krankengymnastik	7	Rückbildungsgymnastik	19
Craniomandibuläre Therapie	8	Schwangerschaftsgymnastik	19
Das Bobath Konzept für Erwachsene in der Neurorehabilitation	8	Vojta Therapie für Kinder	20
PNF – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation	9	Bobath Therapie für Kinder	21
Manuelle Therapie Bedeutung	10	Kinder Massage	22
MTT/KGG – Medizinische Trainingstherapie/ Krankengymnastik am Gerät	11	Osteopathie	23
Vibrationstherapie Galileo	12	Schwangerschaft und Geburt aus osteopathischer Sicht	25
Kinesiotape	14	Nach der Entbindung	27
Klassische Massage	14	TRE – Tension & Trauma Releasing Exercises	28
Triggerpunkt-Massage	15	TRE bei Posttraumatischer Belastungsstörung	28
Bindegewebssmassage	15		

Weitere Therapien und Preise auf Anfrage.

Physiotherapie

Manuelle Lymphdrainage

Die Anwendung der manuellen Lymphdrainage bewirkt die Anregung des Lymphflusses und sorgt damit für einen beschleunigten Abtransport von im Gewebe gestauter Flüssigkeit, Krankheitserregern, Stoffwechselschlacken sowie anderen Fremdstoffen. Hilfreich ist diese Technik bei Wasseransammlungen in den Beinen, Venenschwäche oder entzündlichen Gelenkbeschwerden. Zur Verbesserung der Wundheilung nach Operationen, nach einer Prellung oder Stauchung sowie bei Migräne ist es ebenso empfehlenswert.

Was ist Lymphdrainage?

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform mit direkter Einflussnahme auf das Lymphgefäßsystem, über spezielle Griff- und Drucktechniken. Die Lymphgefäße liegen zum großen Teil in der Nähe der Arterien und Venen. Lymphgefäße besitzen Klappen, ähnlich wie Venen, welche einen Rückfluss der Lymphflüssigkeit verhindern können.

Es gibt verschiedene Ursachen für Störungen des Lymphsystems. Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Lymphödemen. Die Primären sind angeborene Funktionsstörungen des Lymphsystems – die sekundären Störungen z.B. auf Grund von Operationen (postoperativ) oder Verletzungen (posttraumatisch).

Deutlich häufiger zu sehen sind die sekundären Störungen, wie z.B. Lymphödem, Lipödem (meist unklare Ursache) und Phlebo-Lymphödem.

Die Behandlung kann zur Beeinflussung, zur Schmerzreduktion und Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem angewendet werden, sowie die Gewebekonsistenz z.B. bei rheumatischen oder neurologischen Erkrankungen positiv beeinflussen.



Ziel der Lymphdrainage:

Entstauung und Besserung des Lymphabflusses/ lymphatischen Rückflusses, der aktiven Muskel- Venen- Pumpe, des Haut-und Unterhautstoffwechsels, Vermeidung von Sekundärkomplikationen.

Lymphtape

Bei einer Schwellung von Gelenken durch eine vermehrte Ansammlung von Flüssigkeit, kann ein Lymphtape zur Unterstützung der Manuellen Lymphdrainage bzw. anderer konservativen Maßnahmen unterstützend helfen. Aufgrund der besonderen Anlagetechnik wird die Hautoberfläche dauerhaft angehoben und der Lymphfluss angeregt. Auch dieses Tape, kann wie das Kinesiotape bei sämtlichen Aktivitäten getragen werden und ist in verschiedenen Farben vorhanden.

Krankengymnastik

Die Krankengymnastik ist eine aktive Behandlungsform. Sie wird angewandt, um Schädigungen durch verkürzte Muskelgruppen und Ungleichgewichte in der Muskulatur zu beheben. Dies erfolgt in der Regel durch die gezielte Kräftigung der Muskulatur. Krankmachende Bewegungsmuster sollen durch gezieltes Üben dauerhaft vermieden werden. Dabei ist Krankengymnastik meist eine dauerhafte Aufgabe und kann- je nach Einzelfall- sowohl einzeln als auch in Gruppen durchgeführt werden.

Wir sind angeschlossen an das



Craniomandibuläre Therapie

Die sogenannte CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) umfasst eine Vielzahl von Symptomen und Funktionsstörung der Kiefergelenke und Kaumuskulatur, einschließlich der mit ihnen verbundenen Gewebe. Die CMD äußert sich durch Schmerzen im Kiefer und der Kaumuskulatur. Besonders beim Kauen, Beißen, Schlucken und Sprechen. Des Weiteren kann es zu Gelenkgeräuschen kommen, vor allem in Verbindung mit Mundöffnungs- und Schließbewegungen. Weitere Symptome für CMD sind Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Ohrenscherzen, Verspannungen der Kaumuskulatur und übermäßiges Knirschen sowie Zusammenpressen des Zahnbereiches.

Die Therapie kann passive als auch aktive therapeutische Übungen umfassen. Des Weiteren bekommt der Patient weitere Tipps und Übungen mit, die er selbstständig Zuhause anwenden kann.

Die Ziele der Physiotherapie bei CMD sind:

- ✗ Funktionsverbesserung der gestörten Unterkieferbewegung
- ✗ Besserung der gestörten Muskelfunktion, Entspannung und Rekoordination der Muskulatur
- ✗ Schmerzreduktion durch Regulierung der schmerzhaften Muskelspannung
- ✗ Wiederherstellung der Muskelbalance im Kieferbereich

Das Bobath Konzept für Erwachsene in der Neurorehabilitation

Krankengymnastik nach Bobath eignet sich in erster Linie für Patienten mit Störungen/Erkrankungen des zentralen Nervensystems, z.B. nach einem Schlaganfall, bei Parkinson, Multipler Sklerose, zentralen Lähmungen und ähnlichen Erkrankungen.

Hierbei geht es grundsätzlich darum, die Zusammenhänge von Bewegungsproblemen jedes Patienten individuell zu erfassen und Lösungswege gemeinsam zu erarbeiten. So kann der Patient lernen sein Potenzial auf Dauer voll auszuschöpfen. Das Team hilft den betroffenen Personen, ihr Leben an die neue Situation anzupassen, zu lernen, welche Bewegungen sinnvoll sowie zweckmäßig sind und zu schauen, welche Bewegungsmuster ungeeignet sind und zu vermeiden wären. Dadurch wird das Po-

tenzial jedes einzelnen Patienten entwickelt und erweitert. Sie sollen die Aktivitäten des täglichen Lebens so gut es geht selber meistern können und auch mit ihrer Umwelt interagieren.

Das Bobath Konzept wird stetig weiterentwickelt und kann individuell auf jeden Patienten zugeschnitten werden. Die Therapeuten arbeiten mit den Angehörigen oder dem Pflegepersonal zusammen, um den Erfolg der Therapie zu optimieren. Dies ist insofern wichtig, da sich die Therapie nicht nur auf die Behandlung des Patienten durch den Therapeuten beschränkt, sondern auch durch die Anforderungen des Alltags ganzheitlich eingebracht werden sollen.



PNF – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

Die PNF Therapie nutzt Exterozeptoren (Sensoren, die Reize verarbeiten, die von außen auf den Körper treffen), Telerezeptoren (Augen und Ohren) und vor allem Propriozeptoren, um eine physiologische Bewegung anzubahnen. Propriozeptoren sind Muskel-, Gelenk- und Sehnenrezeptoren, die Informationen über die Haltung und Bewegung des Körpers an das Zentrale Nervensystem weiterleiten. Ziel der PNF Therapie ist es, durch verstärkte Stimulation der Sensoren das neuromuskuläre Zusammenspiel, also das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, zu fördern und damit physiologische Bewegungsmuster zu erleichtern.

Anwendung findet diese Therapie überwiegend bei neurologischen Erkrankungen wie z.B. Schlaganfall, Multiple Sklerose und M. Parkinson. Ziel ist es Muskelspannungen zu normalisieren (Spastiken herabsetzen oder schwache/ gelähmte Muskeln zu aktivieren), sowie das Fördern der motorischen Kontrolle, der Mobilität, Geschicklichkeit und Koordination.

Manuelle Therapie Bedeutung

Manuelle Therapie/MT (lat.Manus="Hand") bezeichnet eine spezielle Form der Untersuchung und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates (Muskeln, Gelenken und Nerven) und ihrer pathologischen Folgeerscheinungen. Hierbei bedient sich der Manualtherapeut spezifischer, orthopädischer und neurologischer Tests, um als erstes die betroffenen Strukturen zu definieren und diese mit gezielten Techniken zu behandeln.

Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen nach der ärztlichen Eingangsuntersuchung ein physiotherapeutisches Rezept über Manuelle Therapie verschreiben.

Ziele:

- ✗ Schmerzlinderung
- ✗ Lockerung von verspannter und/oder verkürzter Muskulatur
- ✗ Verbesserung des allgemeinen und speziellen Bewegungsverhaltens
- ✗ Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- ✗ Beseitigung von nervalen Engpässen
- ✗ Stabilisierung von Gelenkinstabilitäten

Behandlungsmethoden:

- ✗ Funktionsmassagen
- ✗ Querfraktionen
- ✗ Triggerpunktbehandlung
- ✗ Gelenktechniken (Traktion, Kompression, Gleittechniken, Mobilisationen)
- ✗ Dehnungstechniken
- ✗ Neuromobilisationen
- ✗ Erarbeitung eines speziellen Übungsprogrammes zur Sicherung und Verbesserung der Therapieergebnisse

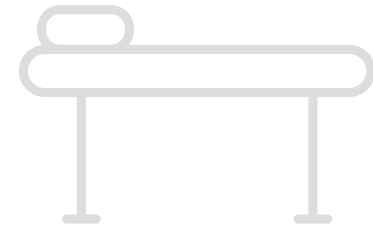




FOTO Thomas Zipfel

MTT/KGG – Medizinische Trainingstherapie/Krankengymnastik am Gerät

Die Medizinische Trainingstherapie ist ein Behandlungskonzept, bei dem bekannte Inhalte aus dem sportlichen Kraftaufbautraining verwendet werden, um Fehlfunktionen des menschlichen Bewegungsapparates zu erkennen und zu beheben. Hierbei kommen insbesondere Durchblutungsförderung, Eigenmobilisation und Kräftigung der alters-, unfalls- oder operativ bedingt verschlissenen Strukturen zum Tragen, um die gesunde Funktion der betroffenen Struktur wiederherzustellen. Im Trainingsverlauf werden sowohl alltags- wie auch sportspezifische Anforderungen des Kunden berücksichtigt.

Die MTT wird im Einzel- wie auch im Gruppentraining mit maximal 2-3 Teilnehmern durchgeführt und kann somit mit einem Personaltraining verglichen werden.

Im Vergleich zur KGG, welche von den Krankenkassen übernommen wird und in der Regel 1 Stunde dauert, ist die MTT eine Selbstzahlerleistung, Die eine Trainingszeit von 1,5 - 2 Stunden vorsieht.



Vibrationstherapie Galileo

Wenn Sie nach einem zeitsparenden und hocheffizienten Workout suchen, dann sind unsere Vibrations-Workouts genau das Richtige für Sie. Hier trainieren Sie auf einem hochwertigen Galileo-Gerät Ihren ganzen Körper oder gezielte Bereiche.

Die Effizienz dieses Trainings beruht auf einer vibrierenden Bodenplatte, die Schwingungen in den Körper leitet und so alle wichtigen Muskelgruppen stimuliert. Physiologische Bewegungsabläufe wie z.B. beim Gehen oder Laufen werden durch die Plattenbewegung nachempfunden. Die seitliche Verkipfung des Beckens führt zu einer wechselseitigen Aktivierung der Rückenmuskulatur. Bei einem normalen Muskeltraining werden lediglich 60% aller Muskeln im menschlichen Körper angesprochen. Das liegt daran, dass wir nur 60% der Muskeln aktiv selbst bewegen können. Beim Rest handelt es sich um Tiefenmuskulatur, die lediglich der Stabilisation des Körpers dient. Beim Vibrationstraining wird diese Tiefenmuskulatur angesprochen, wodurch nahezu 100% aller Muskeln bei einem solchen Training erreicht werden.

Die Verbesserung der Muskelkraft ist aber nur eines der vielseitigen Ziele, die wir mit dieser Art des Trainings verfolgen. Das Galileo- Training bietet eine einstellbare Frequenz, welche durch das individuelle Trainingsziel bestimmt wird:

Ca. 5-10 Hz – Mobilisation

Aktiver Ausgleich der Wipp-Bewegung, Muskellockerung, Verbesserung der Balance, Anregung des Stoffwechsels, Durchblutungsförderung, Lösen von Verklebungen innerhalb der Muskulatur/Faszien.

Ca. 10-20 Hz – Muskelfunktion

Verbesserung der Muskelfunktionen und Koordination, Dehnung des Muskel- und Sehnenapparats, Linderung von Stressinkontinenz und Obstipation

Ca. 20-36 Hz – Muskelleistung

Steigerung von Muskelleistung, Wiederherstellung von Muskelkraft, Erhöhung der Knochendichte, Verringerung von chronischen lumbalen Rückenschmerzen, Leistungssteigerung, Reduktion von Körperfett und Cellulite.

In der heutigen Gesellschaft ist der Faktor Zeit ein sehr seltenes Gut. Auch hier siedelt sich das Galileo-Training hervorragend an. Nur 20 Minuten an einem Tag pro Woche können ausreichen, um spürbare Erfolge zu erzielen. Jedes Training wird von einem qualifizierten Übungsleiter begleitet und Sie haben bei einem Einführungstraining die Möglichkeit jede Form des Trainings kennenzulernen.

Am besten, Sie melden sich noch heute für ein Probetraining an, damit Ihnen Ihr Trainer gleich morgen zeigen kann, wie viel Spaß das Training auf der Galileo-Vibrations-Platte macht. Rütteln Sie sich fit in ein neues Leben und trainieren bei uns mit modernen und zeitgemäßen Methoden um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Kinesiotape

Das Kinesiologische Taping wurde als Ergänzung zur konservativen Therapie bei verschiedensten Krankheitsbildern wie beispielsweise Rücken- und Gelenkbeschwerden, Schulter-Nacken-Verspannungen, Muskelzerrungen, Lymphödemen uvm. entwickelt.

Durch das Anlegen des Baumwolltapes, mit hypoallergenem Kleber, kommt es zu einer veränderten Oberflächenspannung, die das gewünschte Therapieziel auch außerhalb der therapeutischen Anwendung unterstützt. Je nach Anlagetechnik kommt es zu einer Anregung der Muskelaktivität, Reduzierung der Muskelspannung, Schmerzlinderung oder auch zu einer Schwellungsreduzierung. Das Tape steht in verschiedensten Farben zur Verfügung und haftet über längere Zeit, auch beim Sport, Duschen oder Schwimmen.

Klassische Massage

Das Massieren ist eine Jahrtausende alte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparates. Mit Hilfe bestimmter Massagetechniken können aber auch erkrankte innere Organe günstig beeinflusst werden. Somit ist die klassische Massage heute die wohl bekannteste und am weitesten verbreitete Massageform stets ganz individuell abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse des Einzelnen.

Ziel ist es dabei, die Durchblutung der Muskulatur zu fördern sowie Spannungen gezielt abzubauen. Typische Beschwerdebilder, die durch Massagen behandelt werden, sind zum Beispiel rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur, verhärtete Muskulatur nach größeren sportlichen Leistungen sowie Bewegungseinschränkungen, die durch eine verspannte oder verkürzte Muskulatur bedingt sind. Zudem dient die Massage auch zur Entspannung und allgemeinen Lockerung sowie zur Verbesserung der Durchblutung von Haut und Muskulatur.

Triggerpunkt-Massage

Ein Triggerpunkt ist ein „Zentrum erhöhter Reizbarkeit“ im Gewebe, das auf Druck empfindlich reagiert und bei Überempfindlichkeit Schmerzen verursacht. Ursachen können z.B. Verspannungen aufgrund von Stress, Schmerzen, Überbeanspruchung durch Verletzungen oder Zerrungen sein. Ziel der Triggerpunkttherapie ist die Beseitigung dieser Schmerzpunkte durch manuellen Druck, spezielle Streichungen und Dehnungen.

Bindegewebsmassage

Die Bindegewebsmassage ist eine manuelle Reiztherapie, bei der Haut, Unterhaut- und Faszientechniken zur Behandlung der Bindegewebiszonen eingesetzt werden. Es wird davon ausgegangen, dass bei Erkrankungen der inneren Organe Spannungsunterschiede im lockeren Bindegewebe der Unterhaut entstehen. Diese werden ertastet, beurteilt und danach durch massierende Techniken ausgeglichen.



Fußreflexmassagen

Die wohltuende Wirkung der Fußreflexmassage ist schon seit Jahrzehnten bekannt. Harmonisierend für alle Körperfunktionen, ist der anwendende Therapeut in der Lage Organ- und Skelettfunktionsstörungen aufzuspüren und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Hierbei bedient er sich des Wissens spezieller Zonen am Fuß, die nerval direkte Verbindungen in alle Regionen des menschlichen Körpers haben.

So lassen sich viele Beschwerden wie unter anderem Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Allergien und hormonelle Störungen auf diese Weise sanft behandeln. Auch ist die Ausleitung von Giften und Medikamenten sowie eine Lymphableitung möglich. Besonders bei älteren Menschen wird die Wachheit und das allgemeine Befinden gefördert.

Hot-Stone Massagen

Die Hot Stone Massage ist eine Kombination aus wohltuender Massage mit hochwertigem Öl und der tiefgehenden Wirkung erwärmter Massagesteine. Hierfür kommen Hot Stones (heisse Steine) zum Einsatz, die im Wasserbad auf 50 - 60° C erhitzt werden. Die Steine speichern Wärme besonders lange und schmeicheln der Haut mit ihrer samtig- glatten Oberfläche. Genießen sie dieses rundum sinnliche Erlebnis, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Die Hot Stones werden schon vor der eigentlichen Massage auf dem Körper verteilt, um eine angenehme Durchwärmung und





Entspannung zu erreichen. Auf der Vorderseite des Körpers werden Steine auf die Chakren gelegt, das sind nach der indischen Philosophie besondere Energiezentren. Rechts und links neben der Wirbelsäule werden flache Steine (Layoutsteine) gelegt. Ebenso werden heiße Steine in die Hände gegeben und zwischen die Zehen gesteckt. Der ganze Körper wird mit einem großen Handtuch abgedeckt.

Danach werden der Reihe nach die einzelnen Körperteile aufgedeckt und mit erwärmtem Öl eingerieben. Die Massage selbst erfolgt mit den heißen Steinen in großen Streichungen. Über verspannte oder verhärtete Muskeln werden die Hot Stones in kreisenden Bewegungen mit etwas stärkerem Druck geführt. Mit Vibrationen oder durch Klopfen auf abgelegte Steine kann tiefer liegendes Gewebe gelockert werden. Auf dem Rücken kommen schmale, spitze Steine (Pointer) zum Einsatz. Sie dienen zur Massage der Schulter- und Rückenmuskulatur neben der Wirbelsäule.

Für wen ist die Hot Stone Massage nicht geeignet?

Frauen in der Schwangerschaft und Menschen mit folgenden Beschwerden sollten auf eine Hot Stone Massage verzichten: Diabetes, Herz-/Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen und Krampfadern.





Wärmeanwendungen

Mit der Wärmebehandlung vor einer Massage werden die Gefäße erweitert und Schlackestoffe abtransportiert. Die daraus resultierende Senkung der Muskel- und Hautspannungen führt zur Schmerzlinderung

Kältetherapie

Die Kältetherapie wird zusätzlich zur Krankengymnastik oder manuellen Therapie angewendet. Sie wirkt beruhigend und schmerzlindernd auf das betroffene Gewebe.

Physiotherapie als Hausbesuch

Sind Patienten temporär oder generell nicht mehr in der Lage, den Therapeuten bzw. die Praxis aufzusuchen, dann kommt der Therapeut auch zu Ihnen nach Hause. Dieses muss vom Arzt auf der Verordnung gekennzeichnet werden. Wir machen nicht nur Hausbesuche in ihrem häuslichen Umfeld, sondern fahren auch in Pflegeheime oder suchen Patienten in den Tagespflegeeinrichtungen auf.

Schwangerschaftsgymnastik

In der Schwangerschaft kommt es zu Veränderungen des Körpers. Die Bandstrukturen werden weicher, die Muskulatur schwächer und durch das stetig steigende Gewicht kommt es zu einer veränderten Haltung und Verspannung der Muskulatur. Dementsprechend wird in der Schwangerschaftsgymnastik unter anderem der Fokus auf die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur gelegt, die Wahrnehmung für die Aufrichtung und den Beckenboden geschult sowie Entspannungsübungen durchgeführt.

Rückbildungsgymnastik

Die Rückbildungsgymnastik ist ein wichtiger Bestandteil in der Zeit nach der Geburt. Innerhalb der Schwangerschaft kommt es zu einer stetigen Veränderung des weiblichen Körpers. Nach der Geburt führt diese Veränderung zu einem Ungleichgewicht zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Beckenboden und der Atmung. Nicht selten kommt es dabei auch zu einer Belastungsinkontinenz bei schwerem Tragen oder Niesen, Husten und Lachen. Bereits unmittelbar nach der Geburt sollte dem zufolge die Wöchnerin mit der Rückbildungsgymnastik beginnen, da schon leichte alltägliche Aufgaben zu einer Belastung für die geschwächte Muskulatur führen. Innerhalb des Rückbildungskurses wird die Aufmerksamkeit für den Körper geschult, die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die Haltung korrigiert. Außerdem wird der Umgang mit Alltagsbelastungen trainiert, die Atmung geschult und Entspannungsübungen durchgeführt.



Vojta Therapie für Kinder

Die Behandlung nach Vojta

Das Vojta-Konzept ist neben dem Bobath-Konzept eines der bekanntesten Therapiekonzepte. Die Vojta-Therapie ist wie die Bobath-Therapie von den Krankenkassen anerkannt. Die Therapie wirkt auf die Nervenverbindungen der Skelettmuskulatur, der inneren Organe und auf höhere Gehirnfunktionen. Die Vojta-Therapie hat sich weltweit bei vielen Patienten bewährt. Die Effekte der Reflexfortbewegung wurden wissenschaftlich untersucht und empirisch bestätigt.

Für welche Kinder eignet sich die Vojta-Therapie?

Die Vojta-Therapie hat ein sehr weites Wirkungsspektrum. Es profitieren Kinder mit den unterschiedlichsten Erkrankungen, wie z. B. zerebrale Parese, Skoliosen der Wirbelsäule, Hüftdysplasien und Luxationen. Sehr häufig kommen Eltern zu uns, deren Kinder Lageasymmetrien im Kopfbereich haben. Diese Veränderung des kindlichen Kopfes bedeutet auch eine funktionelle Veränderung für den Säugling. Diese funktionelle Veränderung, z. B. vermehrtes Greifen mit einer Hand oder vermehrtes Strampeln mit einem Bein lässt sich sehr gut und schnell mit der Vojta-Therapie beheben.

Was ist das Ziel in der Vojta-Therapie?

In der Vojta-Therapie werden nicht primär Bewegungsabläufe wie z. B. das Greifen und das Krabbeln geübt. Die Vojta -Therapie regt hingegen das Gehirn an, angeborene Bewegungsmuster zu aktivieren und als koordinierte Bewegungen auszuführen. Gesunden Kindern stehen bereits mit 1 Jahr sämtliche Bausteine der menschlichen Fortbewegung zur Verfügung. Bei

Schädigungen des zentralen Nervensystems und des Haltungs- und Bewegungsapparates werden diese angeborenen Bewegungsmuster nur eingeschränkt eingesetzt. Mit der sogenannten Reflexfortbewegung haben die Vojta-Therapeuten eine Methode an der Hand, die elementaren Bewegungsmuster bei Ihrem Kind hervorzurufen. Dazu üben die Vojta-Therapeuten bei Ihrem Kind in Rücken-, Seit- oder Bauchlage einen gezielten Druck auf bestimmte Körperzonen aus. Wichtig für Sie als Eltern ist zu wissen, dass dieser Druck bei Ihrem Kind keine Schmerzen auslöst. Dieser Reiz führt bei Ihrem Kind zu zwei Bewegungskomplexen, in denen alle Bausteine der menschlichen Fortbewegung enthalten sind: das „Reflexumdrehen“ und das „Reflexkriechen“. Diese Bewegungen können unabhängig vom Willen ihres Kindes ausgelöst werden.

Bobath Therapie für Kinder

Die Methode wurde von Berta Bobath, Krankengymnastin und ihrem Mann, Dr. Karel Bobath, Neurologe, entwickelt. Nach dem Bobath-Behandlungskonzept werden Kinder behandelt, die aufgrund einer frühen Hirnschädigung bewegungs-gestört sind (Hemieplegie, Diplegie, Tetraplegie). Während der Behandlung lernt das Kind unter den Händen des Therapeuten normale Bewegungsabläufe am eigenen Leib kennen. Die durch die Schädigung vorhandenen abnormen Hal-tungs- und Bewegungsmuster müssen gehemmt werden, damit willkürliche, ko-ordinierte Bewegungen ausgeführt werden können. Die Schulung der Kopf- und Rumpfkontrolle, Gleichgewichtsreaktionen, Gleichgewichtsübertragungen von einer auf die andere Körperseite, stehen im Vordergrund der Behandlung.

Aber nicht nur neurologische Erkrankungen können mit diesen Therapie-Konzept behandelt werden, sondern auch orthopädische. Wie Skoliose, Becken-schiefstand, abweichende Beinachsen und Fehlstellung der Füße.

Als Leitfaden dienen die normalen Entwicklungsstufen des Säuglings und Klein-kindes. Ein wichtiger Aspekt ist die Anleitung der Eltern. Die Haltung und La-gerung des Kindes und die Beschäftigung mit dem Kind werden so gestaltet, dass pathologische Bewegungen gehemmt werden zugunsten einer normalen Bewegungsbahnung. Optische, akustische und taktile Stimulation (Tapping, Druck und Zug) werden in die Behandlung mit einbezogen (sensomotori-sches Training).

Der Behandlungsbeginn wird möglichst frühzeitig angestrebt, um die Hirnfunktion während der Reifung in den ersten Lebensmona-ten günstig zu beeinflussen.





Kinder Massage ab Geburt

Die Massage für Kinder erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. Ursprünglich kommt diese Form der Therapie aus Indien und wird seit Anfang der 70er Jahre auch in Europa praktiziert. Studien haben dabei die positive Wirkung von Massagen auf das Kind bestätigt.

Besonders in der heutigen Zeit, in der die Kinder einer gewissen Reizüberflutung durch Handy und Computer ausgesetzt sind, können regelmäßige Massagen dem Kind helfen sich zu entspannen und zu sich zurück zu finden.

Die Ziele der Kindermassage sind die:

- ✗ Festigung des Urvertrauen und Geborgenheitsgefühl
- ✗ Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- ✗ Entstehung von wohltuender Ruhe und Entspannung
- ✗ Reduzierung von Stress
- ✗ Verbesserung des Wohlbefindens
- ✗ Beruhigende Wirkung
- ✗ Förderung eines besseren Schlafes
- ✗ Verbesserung des Körperbewusstseins
- ✗ Förderung von motorischen Fähigkeiten
- ✗ Verbesserung der Atmung
- ✗ Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels



Osteopathie

Was ist Osteopathie?

Die Osteopathie beschreibt die Behandlung von Blockaden und Bewegungseinschränkungen im gesamten menschlichen Körper. Hierzu zählen neben Dysfunktionen im Muskel- und Skelettsystem auch Gefäßstauungen und organische Probleme. Ziel einer Behandlung ist es nach einer genauen Untersuchung oben genannte Blockaden zu lösen, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und die Selbstregulation (Homöostase) wiederherzustellen.

Möglichkeiten und Grenzen

Zu den typischen Indikationen gehören Volkskrankheiten, wie Rücken- und Schulter-Nacken-Beschwerden, Bandscheibenprobleme und Kopfschmerzen. Es können aber auch Verdauungsbeschwerden, chronische Harnwegsinfektionen oder Tinnitus behandelt werden. Die Begleitung einer Schwangerschaft und die Behandlung von Schrei- und Spuckkindern gehören auch in das Aufgabenfeld eines Osteopathen.

Kosten und Erstattung

Seit 2012 werden osteopathische Behandlungen von einigen Krankenkassen übernommen. Bitte fragen Sie diesbezüglich bei Ihrer Krankenkasse nach, um genauere Informationen zu erhalten. Die Kosten für eine Behandlung liegen je nach Dauer und Umfang zwischen 60,- und 90,- €. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Personal.





So hilft der Osteopath

Akute Symptome wie Erbrechen oder Durchfall kann die Osteopathie nicht behandeln, aber nach ihren körperlichen Ursachen forschen. Schwere Erkrankungen, die medikamentöse oder chirurgische Maßnahmen erfordern, z. B. eine Blinddarmentzündung oder ein Darmverschluss, müssen grundsätzlich von einem Arzt behandelt werden. Der Osteopath kann aber in Absprache mit ihm die Behandlung unterstützen. Bei vielen Beschwerden des Verdauungsapparates kann die Osteopathie sehr erfolgreich dazu beitragen Dysfunktionen und ihre Ursachen zu identifizieren. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass der Osteopath nicht von vornherein von einer bestimmten Ursache ausgeht, sondern intensiv nach ihr sucht, indem er den Signalen des Körpers folgt. Spannungen im letzten Abschnitt des Dickdarms sind z.B. häufig die Ursache für Verstopfungen. Viele Beschwerden lassen sich aber auch auf Kompressionen des Schädels zurückführen, denen das Baby im Mutterleib und beim Durchtritt durch das Becken der Mutter ausgesetzt ist. Denn dabei wird der Kopf um bis zu zwei Zentimeter zusammengedrückt mit der Folge, dass eine Zugwirkung auf Muskeln, Bänder und anderes Gewebe ausgeübt wird, die sich über den gesamten Körper fortsetzen kann. Zudem werden die Schädelöffnungen an der Schädelbasis eingeengt, durch die verschiedene Blut- und Nervenbahnen laufen, wie der Eingeweidenerv und der Zungen-Schlund-Nerv. Sind diese beeinträchtigt, können vielfältige Störungen rund um die Verdauung entstehen.

Im Idealfall werden in einer präventiven osteopathischen Untersuchung nach der Geburt eventuelle Dysfunktionen schon behandelt, bevor sie zu Beschwerden führen. Dies gilt vor allem nach schwierigen Geburten, etwa unter Einsatz von Zangen oder Saugglocken.

Schwangerschaft und Geburt aus osteopathischer Sicht

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gehen für Mutter und Kind mit erheblichen physischen wie psychischen Veränderungen und Belastungen einher. Für die Mutter stellen Schwangerschaft und Geburt eine körperliche, hormonelle und seelisch-emotionale Ausnahmesituation dar, die auch nach der Entbindung noch nachwirken kann. Neben der Betreuung durch Gynäkologen und Geburtshelfer, kann auch eine osteopathische Behandlung von der Mutter helfen, mögliche Beschwerden zu lindern und späteren Komplikationen entgegenzuwirken.

Mit Beginn der Schwangerschaft stellt sich der Körper der werdenden Mutter auf das Wachstum und die Versorgung des Kindes ein. Hierfür wird eine Vielzahl von Hormon- und Stoffwechselprozessen eingeleitet, die etwa zu Beginn der Schwangerschaft verantwortlich für Übelkeit und Erbrechen sind.

Die meisten körperlichen Beschwerden beginnen aber erst im späteren Verlauf der Schwangerschaft, wenn der Fötus und mit ihm die Gebärmutter wachsen, sodass die inneren Organe zunehmend verlagert und verdrängt werden. Der Druck auf die umliegenden Strukturen, insbesondere auf Magen, Leber, Blase, Darm, Lunge und Zwerchfell sowie Blut- und Lymphgefäße nimmt zu und es kann zu Funktionsstörungen kommen. Aber auch ältere Verletzungen, Narben oder Fehlstellungen können durch die Veränderungen in der Schwangerschaft plötzlich Beschwerden oder Schmerzen bereiten.



Viele dieser typischen Schwangerschaftsbeschwerden kann der Osteopath sanft beheben oder lindern. Kommt es z. B. im Laufe der Schwangerschaft zur Kurzatmigkeit, so kann die Entspannung der Strukturen in Brust- und Bauchraum eine bessere Atmung bewirken. Auch Ödeme, Verdauungs- sowie Blasenstörungen lassen sich mit osteopathischen Techniken oft lindern. Auch die während der Schwangerschaft häufig auftretenden Rücken-, Hals-, Nacken- und Beckenschmerzen lassen sich gut behandeln. Die Ursache hierfür können Fehlstellungen knöcherner Strukturen durch die Gewichtszunahme und Mehrbelastung, aber auch Zugwirkungen der inneren Organe sein, die über Bänder an der Wirbelsäule befestigt sind. Durch das Lösen der Fehlspannungen und Verklebungen im Bauchraum unterstützt der Osteopath gleichzeitig die ungehinderte, freie Beweglichkeit und Entwicklung des Kindes.

Die osteopathische Behandlung bietet vor allem gegen Ende der Schwangerschaft, also etwa ab dem siebten oder achten Schwangerschaftsmonat, wenn es im Mutterleib immer enger wird, eine gute Möglichkeit, Mutter und Kind zu entlasten und auf die Geburt vorzubereiten. Zur Vorbereitung der Mutter wird die Beweglichkeit der unteren Wirbelsäule, des Kreuz-, Steiß-, und Darmbeines, sowie aller anderen beteiligten Sehnen, Bänder, Muskeln und Faszien unterstützt. Dabei ist es in der Regel nicht erforderlich, dass der Osteopath im Intimbereich arbeitet.





Nach der Entbindung

Nach der Geburt kann die Osteopathie die natürliche Rückbildung des Gewebes der Mutter unterstützt. Die Verschiebung von Kreuzbein und Schambein können reguliert und entstandene Narben durch z. B. Dammriss, Dammschnitt, und Kaiserschnitt behandelt werden. Auch bei weiteren Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Wochenbettdepressionen oder Krampfadern kann der Osteopath die Ursachen aufspüren und sanft beheben. Tritt während des Stillens ein Milchstau auf oder ist die Milchbildung vermindert, stehen wiederum sanfte Techniken zur Lösung der Symptomatik zur Verfügung. Die stärkere Beanspruchung des Schulter-, Arm- und Brustbereichs durch das Stillen und Tragen des Babys hat oft Muskelverspannungen zur Folge. Der Osteopath kann die entsprechenden Bereiche entspannen und Tipps für eine gesündere Körperhaltung geben.

Ergotherapie

Ergotherapie kurz erklärt

„Ergotherapie ist Hilfe zur Selbstständigkeit im täglichen Leben und im Beruf“

Ergotherapie beruht auf medizinischer und sozialwissenschaftlicher Grundlage und ist ein ärztlich zu verordnendes Heilmittel.

Sie kommt bei Menschen jeden Alters mit

- motorisch-funktionellen (z.B. Handfunktionsstörungen, Narben, Arthrose, Osteoporose...)
- sensomotorisch-perzeptiven (z.B. Störung der Sinne, Grob/Feinmotorik, Koordination...)
- neuropsychologischen (z.B. Störungen der Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis...)
- psychosozialen (z.B. Depression, Wahrnehmungsverarbeitung, Verhaltensmuster...)

Störungen zum Einsatz.

Ergotherapie hat zum Ziel, Menschen dabei zu helfen, eine durch Krankheit, Verletzung oder Behinderung verlorengegangene bzw. noch nicht vorhandene Handlungsfähigkeit im Alltagsleben (wieder) zu erreichen.

Handlungsfähig im Alltagsleben zu sein bedeutet, dass der Mensch die Aufgaben, die er sich stellt und die, die ihm durch sein Leben bzw. die Gesellschaft gestellt werden, für sich zufriedenstellend erfüllen kann.

TRE – Tension & Trauma Releasing Exercises

ist eine einfach zu erlernende Übungsreihe, die es Körper und Psyche ermöglicht zu einem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren. Auf die Durchführung von speziellen Übungen reagiert der Körper mit Zittern, welches als Lösungsmechanismus für Stress und Trauma verstanden wird.

TRE bei Posttraumatischer Belastungsstörung

In der Sichtweise von TRE bleibt der Körper ohne diese Entladung nach einer traumatischen Erfahrung in einem starken Stresszustand gefangen. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) bilden sich, indem ein ständiger chemischer Erregungszustand bestehen bleibt, der den Organismus autonom dazu veranlasst, einzelne Bestandteile des traumatischen Ereignisses ständig zu wiederholen, um es doch noch irgendwann loszuwerden. Gefühle und Erinnerungen zu dem belastenden Ereignis wiederholen sich in Träumen, unwillkürlich auftretenden Gedanken, belastenden Gefühlen und Flashbacks. Körperlich sei eine große Anspannung mehr oder weniger dauerhaft vorhanden.



Wir bewegen unsere Partner:



