



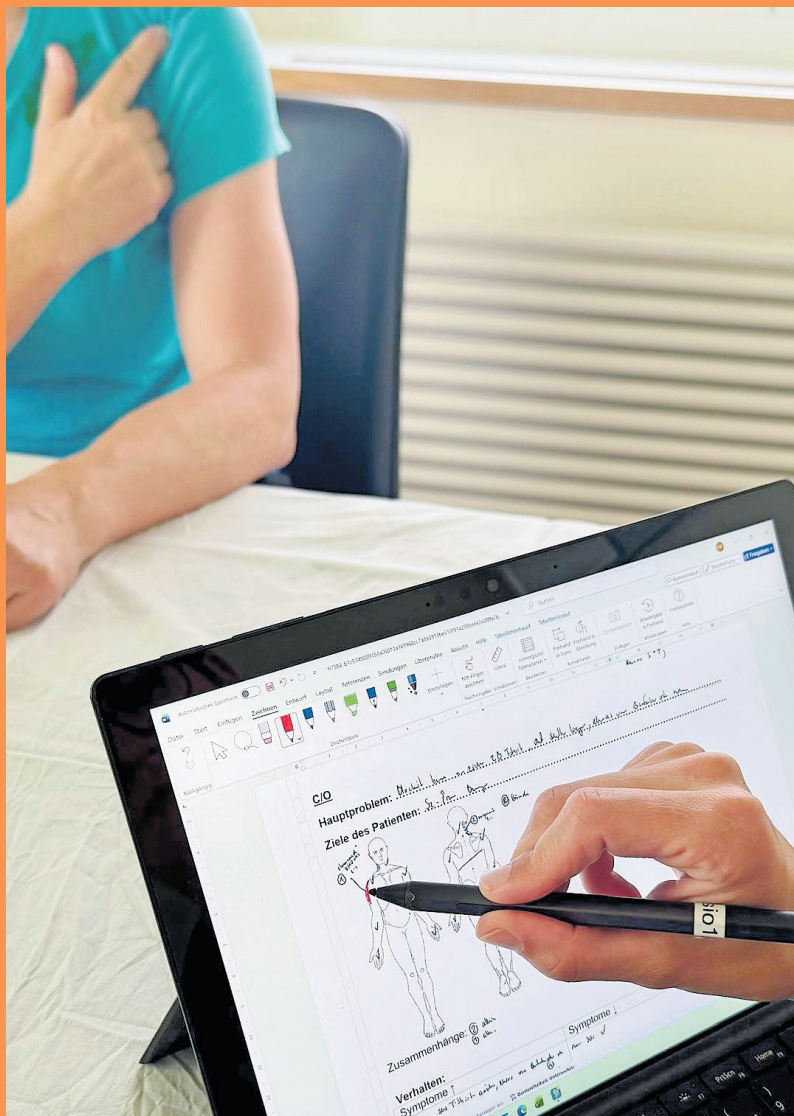
FIT UND XUND #3.29

MANUELLE THERAPIE ODER AUCH NEURO-MUSKULOSKELETTALE PHYSIOTHERAPIE

Was tun, wenns zwickt? Moderne manuelle Therapie ist heutzutage weit mehr als nur das Lösen von Blockaden: Sie ist ein spezialisierter Bereich der Physiotherapie zur Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat, in dem manuelle Tests und Techniken gezielt mit aktiven Übungen und Aufklärung kombiniert werden.

Zentral ist ein genauer strukturierter Befund. Anfangs steht immer ein Gespräch auf dem Programm, um herauszufinden, wo der Schmerz oder die Symptome eingeordnet werden. Wo, wann und wie tut es weh? Welche Aktivitäten funktionieren gut, welche sind schwierig oder unmöglich? Sind die Schmerzen spontan aufgetreten oder nach einem Unfall oder einer Operation?

Aufgrund dieser Daten wird die Untersuchung der betroffenen Region geplant. Aktive und passive Beweglichkeit, Muskelkraft und –



sofern indiziert – auch das Nervensystem werden unter die Lupe genommen. Es wird analysiert, welche Belastungs- und Stressfaktoren am ehesten zum Problem beitragen könnten. An welchen Puzzleteilen können wir gemeinsam arbeiten? Dies ist die Grundlage für einen individuellen Behandlungsplan.

Die Behandlung selbst besteht aus passiven und aktiven Anteilen. Je nach Problem ist es sinnvoll, Gelenksregionen zu mobilisieren, eventuell manipulieren oder auch Muskeln zu lösen, um so Einfluss auf das Nervensystem zu nehmen. Dieses ist wichtig für die Schmerzwahrnehmung beziehungsweise -linderung, aber auch für die Ansteuerung der Muskulatur, um diese wieder effizienter trainieren zu können.

Aktive Übungen sollten immer Bestandteil einer Therapie sein, entweder als Heimprogramm, in einem Fitnesscenter oder direkt

in der Therapie, um die Muskulatur der betroffenen Region wieder belastbarer zu machen. Übungen können für Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Kraftausdauer oder auch Schnelligkeit ausgewählt werden. Mit verbesserter Belastbarkeit sollten die Ziele des Patienten erreicht werden können, damit Alltag, Hobby und Beruf wieder mit bestmöglicher Lebensqualität ausführbar sind.

Moderne manuelle Therapie kommt zum Einsatz bei Beschwerden der Wirbelsäule, bei Problemen von Hüften, Knien, Füßen, Schultern, Ellbogen und Händen oder auch bei Überlastungsproblemen.

Isabelle
Werner

Physiotherapie
Wyland
Marthalen

