

## Massagen/Bindegewebstechniken

(25 Min.)sFr.60.- / (55 Min.)sFr. 120.-

### **Klassische Massage**

Mit der klassischen Massage wird vorwiegend schmerzhaft verspannte Muskulatur gelöst. Zudem wird eine Steigerung der Durchblutung erreicht. Bei der klassischen Massage wird aber auch das Zusammenwirken des gesamten Organismus von Körper und Seele spürbar.

### **Sportmassage**

Bei der Sportmassage stehen die Bedürfnisse des Sportlers sowie die damit verbundenen Probleme/Verletzungen im Vordergrund. Die Sportmassage dient zur Wettkampfvorbereitung sowie nach dem Sport zur Regeneration und Lockerung.

### **Lymphdrainage**

Mit der manuellen Lymphdrainage wird das Lymphgefässsystem im ganzen Körper unterstützt und angeregt. Durch die Drainagewirkung wird das Immunsystem gekräftigt. Die Lymphdrainage wirkt durch die feinen Bewegungen entstauend, wohltuend und entspannend.

### **Bindegewebsmassage**

Die Bindegewebsmassage ist eine manuelle Reiztherapie des Unterhautgewebes. Nebst den örtlichen Wirkungen werden auch entfernt liegende Gebiete und Organe beeinflusst.

### **Triggerpunktbehandlung**

Die Triggerpunkttherapie besteht aus vier manuellen Techniken womit schmerzhaft Druckstellen in der Muskulatur (Triggerpunkte) behandelt werden. Diese werden durch Bindegewebstechniken und Dehnungen unterstützt.

### **Dry Needling**

Mit Dry Needling können Triggerpunkte mittels Akupunkturnadeln behandelt werden.

## Manuelle Therapien

(25 Min.) sFr. 60.-

### **Maitland**

Mit dem Maitland Konzept werden Funktionsstörungen an der Wirbelsäule und an peripheren Gelenken mittels schonenden Mobilisationstechniken mit passiven kleinen Bewegungen behandelt.

### **Mulligan**

Mit dem Mulligan Konzept werden Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in einem Gelenk durch passive gehaltene Zusatzbewegungen des Therapeuten mit aktiven Bewegungen des Patienten behandelt.

### **Marnitz-Therapie**

Marnitz-Therapie ist eine Kombination aus kleinflächiger Massage von Muskelketten und manualtherapeutischen Massnahmen. Sie wirkt direkt und reflektorisch und eignet sich v.a. bei orthopädischen Erkrankungen zur Mobilisation und Schmerzlinderung.

### **Kopfschmerz-, Migränetherapie nach Kern**

Sanfte Manuelle Techniken auf körperlich-anatomischer Ebene zur Schmerzlinderung und für mehr Wohlbefinden, bei akuten und chronischen Beschwerden anwendbar.

## Taping Methoden

(15 Min.) sFr. 30.- plus Materialkosten

### **Kinesio-Tape**

Diese Klebetechnik dient der Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung bei Muskel-, Band- und Gelenkverletzungen. Durch das Anlegen eines Tapes werden die Strukturen entlastet, funktionell korrigiert und die Belastbarkeit verbessert.

### **Mc Connell Tape**

Dieses Konzept dient der Behandlung von femoropatellär bedingten Schmerzen. Mittels einer Korrekturoptimierung der Patellaposition mit Hilfe von Tape wird versucht die Schmerzen zu reduzieren. Hauptpunkte sind die Reduktion der Schmerzen und die Wiederintegration in das tägliche Leben. All dies setzt eine aktive Mitarbeit des Patienten voraus.

## **Myofasziales Taping nach Markus Erhard**

Myofasziales Taping ist eine innovative Tapingmethode, die auf myofaszialem Release, myofaszialer Balance, verbesserter Muskelfunktion, struktureller Veränderung der Faszien und Schmerzreduzierung beruht.

### **Sonstige Konzepte**

(25 Min.)sFr.60.- / (55 Min.)sFr. 120.-

#### **Sportphysiotherapie**

In der Sportphysiotherapie liegt der Fokus auf der optimalen Steuerung der Behandlung, Rehabilitation, Prävention und Trainingsbegleitung von Sportlern und solchen, die es wieder werden wollen.

#### **Bobath**

Das Bobath Konzept ist ein problemlösender Ansatz in der Befundaufnahme und Behandlung von Menschen mit neurologischen Erkrankungen, insbesondere nach einem Schlaganfall (Hemiplegie).

#### **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**

Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und deren Entwicklung, Einübung und Stabilisierung.

Elemente wie achtsame Körperwahrnehmung, Sitzmeditationen, Geh- und Bewegungsmeditationen und die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit bei alltäglichen Verrichtungen schulen die Wahrnehmung des Augenblicks durch nicht wertendes Annehmen.