

Die therapeutischen Schwerpunkte der Physio Leimental

Manuelle Therapie (G. Maitland) nach biomechanischen Grundsätzen (R. Sohier)

In der manuellen Therapie wird mit den Händen gearbeitet. Und diese können viel bewirken! Sie beeinflussen direkt und unmittelbar den Körperteil, der gerade behandelt wird. Die sogenannte physiotherapeutische Manualtherapie ist nicht zu verwechseln mit den Manipulationstechniken der Chiropraktik. Vielmehr wird bei der manuellen Therapie die betroffene Stelle immer wieder mit sanften Bewegungen wie Drehungen oder Dehnen bewegt, um blockierte Stellen zu lösen.

Konservative und postoperative Rehabilitation

Ein Beispiel: Sie haben ein Kreuzband gerissen. Entweder wird das Kreuzband konservativ behandelt oder operiert. Eine konservative Behandlung bedeutet, dass direkt mit der Rehabilitation begonnen wird. Und da kommt die Physio Leimental ins Spiel. Sie hilft, die Muskeln, die das Knie stützen, soweit zu stärken, dass sie die Aufgaben des fehlenden Kreuzbands übernehmen können. Erfolgt eine Operation, übernimmt Physio Leimental gerne sowohl die präoperative Vorbereitung und Instruktion als auch die postoperative Rehabilitation, also die Nachbehandlung nach dem Spitalaufenthalt.

Mobilisation des Nervensystems

Unser Körper ist von einem zusammenhängenden Netzwerk von Nerven durchwoben. Treten erhöhte Spannungen auf, wie beispielsweise entlang der Wirbelsäule nach einem Bandscheibenvorfall, kommt es meist zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Dabei handelt es sich um Schutzspannungen der Muskulatur. Da helfen gezielte therapeutische Mobilisationstechniken. Wieder mobil oder zumindest mobiler, erarbeiten Sie zusammen mit Physio Leimental ein individuelles Übungsprogramm. Ohne Schweiß kein Preis.

Radiale Stosswellentherapie

Radiale Stosswellen sind energiereiche Druckwellen, die in ein Gelenk «geschickt» werden – zum Beispiel bei Ellbogenschmerzen (Tennisellbogen), Schulterbeschwerden, Knieschmerzen, bei Achillessehnenreizungen und Fersensporn. Die radialen Stosswellen beschleunigen den Heilungsprozess, verbessern den Stoffwechsel im Gewebe und steigern die Durchblutung. Dadurch regeneriert sich geschädigtes Gewebe schneller und heilt besser. So lassen sich Veränderungen an Sehnen, Bändern, Kapseln, Muskeln und Knochen gezielt behandeln. Good News: Die radiale Stosswellentherapie ist risiko- und nebenwirkungsfrei.

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Während oder nach der Einzeltherapiephase möchten Sie das Erreichte festigen und weitere Fortschritte erzielen. Die medizinische Trainingstherapie (MTT) in den Räumlichkeiten der Praxis in Flüh respektive im Fitness Mühlematt in Oberwil eignet sich hervorragend zur Begleitung oder anschliessenden Fortsetzung der Einzeltherapie. Ich zeige Ihnen, wie Sie die exakt auf Sie abgestimmten Übungen selbstständig durchführen. Zwar machen Sie die Übungen allein, aber ich behalte Sie stets im Auge und gebe Tipps, wie Sie die Übungen noch besser ausführen. So schleichen sich keine Fehler ein.

Alternativ kann ich Ihnen auch ein Übungsprogramm im Fitness Mühlematt in Oberwil zusammenstellen. Dort bin ich seit vielen Jahren für wöchentliche Beratungen für Kunden mit medizinischen Fragen vor Ort. Zudem trainiere ich auch selbst dort. In diesem grossen und sehr angenehmen Fitnesscenter kann ich über alle Geräte verfügen und Sie so optimal in ein individuelles Trainingsprogramm einführen.

Elektro- und Ultraschalltherapie

Bei der Elektro- und Ultraschalltherapie fliessen elektrische Ströme, genauer gesagt Wellen, unterschiedlicher Frequenz durch den Körper oder einzelne Körperteile. Sie sind meist ein Puzzleteil eines umfassenden Behandlungsplans und dienen der Schmerzlinderung sowie der Verbesserung gestörter Muskel- und Gelenkfunktionen. Mit Elektro- und Ultraschalltherapie lassen sich ausserdem die Durchblutung verbessern und ein gesteigertes Gewebewachstum oder eine Gewebeschrumpfung positiv beeinflussen.

Taping

Taping ist eine Therapiemethode, bei der (meist) elastische Streifen auf die Haut geklebt werden. So werden Muskeln und Gelenke in ihrer Funktion optimal unterstützt. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig – nicht verwunderlich, hat der Spitzensport die farbigen Tapes schon lange entdeckt ... Auch Physio Leimental macht damit gute Erfahrungen bei Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen, Tennis- und Golferellbogen, Achillessehnenproblemen, Schleudertrauma, Bänderrissen und vielem mehr.

Allgemeine Beratung, Hilfsmittel

Mobilitätstrainer (Blackroll), Hilfen für das Gleichgewichtstraining, Theraband, Stütz- und Kopfkissen, Gehstöcke & Co. – gerne zeige ich Ihnen Hilfsmittel, die Ihr persönliches Training sowie Ihre Selbstständigkeit zu Hause unterstützen. Ich instruiere Sie bezüglich der diversen Anwendungsmöglichkeiten und erkläre Ihnen, worauf Sie dabei achten müssen.