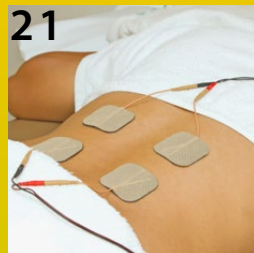


FÜR IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHLBEFINDEN

NICHT ZUM  
MITNEHMEN –  
PRAXISEIGENTUM.  
DANKE!

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE  
SUSANNE ZENTGRAF

# INHALT



Manuelle Therapie	5	Fangopackungen	15	Manuelle Lymphdrainage	25
Manuelle Therapie am Kiefergelenk	7	Ultraschalltherapie	17	Kinesio Tapen	27
Massagen	9	Rotlichtbehandlung	19	Rückenschule, Gymnastik	29
Fußreflexzonenmassage	11	Elektrotherapie	21	Therapie nach Dorn und Breuß	31
Schröpfkopfmassage	13	Krankengymnastik	23	Schlingentischtherapie	33

# UNSERE LEISTUNGEN UND ANGEBOTE FÜR SIE





## Manuelle Therapie

Bei der Manuellen Therapie handelt es sich um eine spezielle Untersuchungs- und Behandlungstechnik, um eine Bewegungsstörung im Bereich der Extremitätengelenke oder der Wirbelsäule zu lokalisieren und zu analysieren. Dieser Befund dient als Grundlage zu den therapeutischen Handgriffen, die ein Physiotherapeut als sogenannte Mobilisation durchführt.

Die Manuelle Therapie gilt als besonders wirkungsvoll und zugleich schonend für:

- Gelenke der Gliedmaßen
- Gelenke der Wirbelsäule
- Kopf- und Kiefergelenk
- Gelenke am Brustkorb und Becken

Die Techniken eignen sich dabei sowohl zur Schmerzlinderung als auch zur Mobilisation von Bewegungseinschränkungen. Voraussetzung ist, dass die Einschränkungen durch eine Funktionsstörung des Gelenks (z. B. Blockierungen) oder diesem Gelenk zugehörigen Muskulatur hervorgerufen werden. Die Auswahl der jeweiligen Mobilisationstechniken, die der Physiotherapeut einsetzt, wird bestimmt durch den Befund, die eingeschränkte Bewegungsrichtung und die Form des Gelenks.





## **Manuelle Therapie am Kiefergelenk**

Zähneknirschen oder eine eingeschränkte Mundöffnung sind häufige Anzeichen für Probleme im Kiefergelenk. In der Regel sind es Zahnärzte, die zur Manuellen Therapie am Kiefergelenk raten. Der stärkste Muskel unseres Körpers befindet sich in unserer Kaumuskulatur. Kein Wunder, dass sich hier ungeahnte Verspannungen festsetzen können. Durch diese erhöht sich der Druck auf das Kiefergelenk und kann zu Schmerzen im Zahnbereich führen. Langfristig werden die Zahnschmelze und das Kiefergelenk geschädigt - durch das muskuläre Ungleichgewicht und den entstandenen Fehlbiss (craniomandibuläre Dysfunktion). Aber auch für den kompletten Bewegungsapparat spielt das Kiefergelenk eine große Rolle. In Zusammenhang stehen häufig Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen. Selbst Rücken- und Beckenprobleme können vom Kiefergelenk ausgelöst werden.

Die Manuelle Therapie am Kiefergelenk bringt den Kiefer wieder in seine natürliche Beweglichkeit und Entspannung zurück und verbessert die dadurch entstandenen Probleme.







## Massagen

Die Massage ist im weitesten Sinne eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Sie dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Je nach Gewebeschicht unterscheidet man:

- Klassische Massage (Muskulatur)
- Bindegewebsmassage
- Periostmassage (Knochenhaut)
- Segmentmassage (Beeinflussung innerer Organe) – Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

Da sich die theoretischen Grundlagen der einzelnen Massagearten sehr stark unterscheiden und diese auf völlig unterschiedlichen Behandlungstheorien basieren, ist die Anzahl der teils nachgewiesenen, teils nur angenommenen Wirkungsweisen auf den Körper groß.

Nachfolgend sind die wichtigsten dieser Wirkungsweisen genannt:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Verbesserte Wundheilung
- Schmerzlinderung
- Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems



## **Fußreflexzonenmassage**

Die Fußreflexzonenmassage ist eine bestimmte Massagetechnik, bei der man spezielle Bereiche der Fußsohle – die sogenannten Fußreflexzonen – massiert. Örtlich verbessert dies die Durchblutung des Fußes. Der Zweck der Massage geht aber auch über die örtliche Wirkung hinaus.

Bei der Fußreflexzonenmassage wird eine spezielle Grifftechnik angewendet. Sie beruht auf der Vorstellung, dass der Fuß in Wechselbeziehung zum ganzen Körper steht. Die einzelnen Reflexzonen am Fuß sind dabei bestimmten Organen zugeordnet: Demnach ist es möglich, über die Massage der entsprechenden Fußreflexzone auf das jeweilige Organ therapeutisch einzuwirken – es also positiv zu beeinflussen und so Erkrankungen zu lindern.

Umstimmungstherapien wie die Massage der Fußreflexzonen kommen vor allem bei chronischen Erkrankungen zum Einsatz, um deren Heilung anzukurbeln und zu unterstützen. Entsprechend groß ist das Anwendungsgebiet der Fußreflexzonenmassage: Infrage kommt sie zum Beispiel als ergänzende oder unterstützende Behandlung bei Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Funktionsstörungen von Organen, Migräne, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Arthritis, Lymphödemen, Hormonstörungen und Beschwerden in den Wechseljahren. Weiterhin kann sie Muskelverspannungen lösen, Schmerzen lindern, zu einem besseren Schlaf verhelfen und die körperliche Verfassung kräftigen.

In der Praxis bieten wir die Fußreflexzonenmassage mit einem entspannenden Fußbad in der Lerchenholzwanne an, das verstärkt die wohltuende Behandlung.





## Schröpfkopfmassage

Die Schröpfkopfmassage ist ein traditionelles Therapieverfahren, bei dem zwei wesentliche klassische Therapien vereinigt sind: Schröpfen und Massage gehen hier eine Symbiose zum Wohle des Patienten ein. Sie ergänzen sich in geradezu vorbildlicher Weise in ihrer Wirkung. Dadurch wird eine Optimierung des erwünschten Therapieeffektes erreicht.

Nach vorherigem Tastbefund werden die Schröpfgläser direkt auf die eingeölte Haut aufgesetzt. Es wird z. B. im Bereich von starken muskulären Verspannungen gearbeitet. Je nach Lage der Schröpfstellen soll über den Reflexbogen ein inneres Organ beeinflusst werden. Die Zuordnung der Organe zu den Hautstellen ist durch die Head-Zonen (Zusammenhang von Rückenmarkssegment und innerem Organ) bekannt und lässt dadurch Rückschlüsse auf belastete Organe zu.

Bei folgenden Erkrankungen haben sich Schröpfkopfmassagen besonders bewährt:

- Schmerzen im Schulter-Armbereich
- Wirbelsäulenerkrankungen (z. B. HWS- oder LWS-Syndrom)
- Verspannungen
- Ischiasschmerzen
- Migräne
- Chronische Bronchitis/Asthma bronchiale
- seelische Verstimmungen





## **Fangopackungen**

Fango ist ein mineralischer Schlamm, welcher vulkanischen Ursprungs ist. Er gehört zu den natürlichen Heilmitteln und ist heute in einer speziellen Folie erhältlich (Fangopackung). Fango wird als vorbereitende Maßnahme, zum Beispiel vor einer Massage, eingesetzt. Die bis zu 50 °C heiße Einmalfangopackung erhält der Patient auf der zu behandelnden Körperregion. Um die Wärme optimal auszunutzen, wird der gesamte Körper in eine Decke eingehüllt. So bleibt der Patient dann für 20–25 min. in bequemer Lage.

Die Wärme des Fangos dringt mehrere Zentimeter tief in das Gewebe ein. Damit wird eine Durchblutungsförderung mit Entspannung der Muskulatur erreicht. Zudem schüttet der Körper vermehrt schmerzlindernde Botenstoffe aus, durch die Anregung des Stoffwechsels. Deshalb werden Fangopackungen bei degenerativen Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen und rheumatischen Beschwerden eingesetzt.



## **Ultraschalltherapie**

Die Ultraschalltherapie beschreibt ein Verfahren zur Schmerzlinderung und Unterstützung von Selbstheilungsprozessen mittels mechanischer Schwingungen. Zur Behandlung wird ein Schallkopf gleichmäßig über die mit Kontaktgel bedeckte, erkrankte Stelle geführt, der Wärme und Gewebebewegung im Körperinneren erzeugen soll. Damit werden die Durchblutung und der Stoffwechsel im Behandlungsgebiet erhöht. Das erklärt den Einsatz der Ultraschalltherapie bei degenerativen Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen, chronischen Muskel- oder Sehnenschmerzen, Frakturen und Narben-/Gewebsverklebungen.

Ein Teilgebiet der Ultraschalltherapie ist die sogenannte Phonophorese. Hierbei werden gezielt Wirkstoffe eines Medikamentes in das zu behandelnde Gewebe eingebracht. Das Kontaktgel wird durch das Medikament ersetzt oder mit dem Wirkstoff angereichert. Bei einer Eindringtiefe der Schallwellen von wenigen Zentimetern erreichen sie alle Schichten der Haut, oberflächliche Muskelschichten, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Somit ist der medizinische Wirkstoff des Medikamentes gleich im erkrankten Körpergebiet.



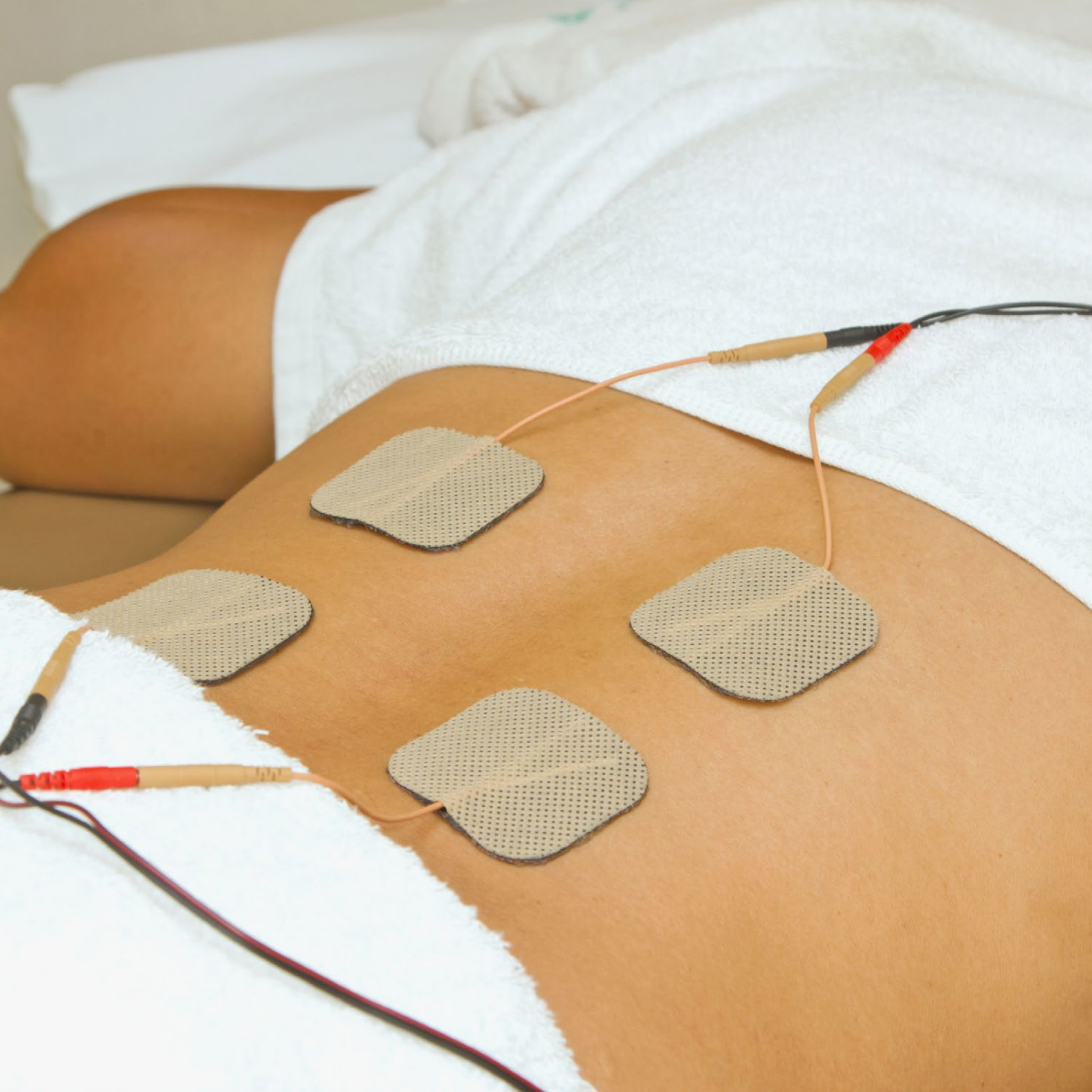


## **Rotlichtbehandlung**

Die Rotlichtbehandlung ist eine Anwendung im Bereich der Wärmetherapie und wird im Rahmen einer Schmerztherapie, aber auch zur Entspannung eingesetzt. Die Infrarotstrahlen dringen in die Haut, Muskulatur und in Gelenke ein.

Dort fördern sie die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gewebes. Anwendungsgebiete der Rotlichttherapie sind rheumatische Erkrankungen, Muskelverspannungen, degenerative Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen oder auch chronische Infektionen der oberen Luftwege.

Die Behandlungsdauer richtet sich nach der zu behandelnden Körperregion – im Schnitt ca. 15 – 25 min.



## **Elektrotherapie**

Elektrotherapie nutzt die Kraft elektrischer Ströme oder Stromimpulse, um die natürlichen Heilungsvorgänge im Körper zu aktivieren und zu unterstützen.

Bei der Elektrotherapie kommen je nach Anwendungsgebiet nieder-, mittel- oder hochfrequente Stromformen zum Einsatz, die durchweg sehr gut verträglich sind. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden im Behandlungsgebiet erhöht, was wiederum zu einer Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Wiederherstellung von gestörten Muskelfunktionen führt.

Im Rahmen physiotherapeutischer Behandlung hilft die Elektrotherapie bei:

- Akuten und chronischen Schmerzzuständen
- Peripheren und zentralen Lähmungen
- Inkontinenz
- Durchblutungsstörungen

Eine Sonderform stellt auch die Iontophorese dar. Durch eine vorhandene elektrische Ladung eines Medikamentes kann dieses im elektrischen Feld über die Haut in das Gewebe transportiert werden. Der Effekt ist, dass ein Vielfaches vom Wirkstoff in kurzer Zeit ins Gewebe gelangt. Somit ist der Medikamentenwirkstoff gleich im erkrankten Körpergebiet und wird über die in der Haut liegenden Blutgefäße verteilt.





## **Krankengymnastik**

Die Krankengymnastik ist eine grundlegende Therapie, um ein muskuläres Ungleichgewicht und die daraus resultierenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen auszugleichen und zu beheben. Eine Vielzahl der heutigen Erkrankungen des Halteapparates entsteht durch Überlastung einzelner Muskelgruppen, was wiederum zu Fehlhaltungen führen kann. Hier setzt die Krankengymnastik an.

Individuell für die bestehenden Beschwerden werden Übungen zur Dehnung verkürzter Strukturen oder zur Kräftigung abgeschwächter Muskulatur erarbeitet.





## **Manuelle Lymphdrainage**

Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im Körper und spielt auch im Immunsystem eine wichtige Rolle. Wird der Lymphabfluss behindert, kann sich die Flüssigkeit im Gewebe stauen, was zu Schwellungen führt. Da die oberflächlichen Lymphbahnen nahe unter der Haut verlaufen, können weiche rhythmische Griffen den Abtransport der Gewebsflüssigkeit (Lymphe) fördern. Wichtig dabei ist: Die Handgriffe erfolgen sehr sanft. Das unterscheidet das Verfahren auch von der Massage, bei der der Therapeut das Gewebe fest durchknetet und bearbeitet. Nur so kann er die tiefer liegende Muskulatur erreichen und diese lockern.

Empfehlenswert ist die Manuelle Lymphdrainage vor allem bei Fehlanlage und Fehlfunktion der Lymphgefäße, bei Stauungen nach Tumoroperationen und sämtlichen orthopädischen und durch Unfälle ausgelösten Erkrankungen, die mit einer Schwellung einhergehen (z. B. Verrenkungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrisse). Auch bei Verbrennungen, Schleudertrauma, Morbus Sudeck, Migräne und ähnlichen Krankheitsbildern wird die Manuelle Lymphdrainage angewendet.

Bei ausgeprägten lymphatischen Erkrankungen (Stauungen) wird diese Therapie mit Kompressionsverbänden (Kompressionsbinden oder nach Maß gefertigte Kompressionsstrümpfe), Hautpflege und spezieller Bewegungstherapie kombiniert und unter dem Begriff Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) zusammengefasst.





## **Kinesio Tapen**

Hierbei werden elastische Klebebänder auf Baumwollbasis direkt auf die Haut aufgebracht. Da sie luft- und wasserdurchlässig, aber trotzdem wasserbeständig sind, können sie einige Tage oder auch zwei Wochen dort verbleiben.

Die Tapes stimulieren die Hautrezeptoren und können dadurch zu einer Schmerzlinderung führen. Unter dem Tape erhöht sich auch die Blut- und Lymphzirkulation.

Das Kinesio Tapen ist gut geeignet bei:

- Verspannungen
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Hüft- und Kniearthrose





## **Gruppengymnastik, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik**

Hierbei handelt es sich um Gymnastik in einer kleinen Gruppe, wobei individuell auf den unterschiedlichen Trainingszustand und die körperlichen Einschränkungen der Kursteilnehmer eingegangen wird.

Motto der Wirbelsäulengymnastik:

*„Mit Spaß und Freude den Rücken stärken“.*

*Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen teilweise oder sogar ganz erstattet.*





## **Therapie nach Dorn und Breuß**

Die Breuß-Massage wirkt beruhigend, entspannend und leicht energetisierend.

Bei der Dorn-Therapie werden Wirbelsäule und Gelenke sanft behandelt und falsch stehende Wirbel mit einem Daumendruck in die richtige Position gebracht, ohne dass Sehnen, Bänder und Muskeln beschädigt werden.

Bei uns in der Praxis bieten wir die Breuß-Massage auch einzeln an.

Sie können aber auch die Komplettbehandlung von Breuß-Massage und Dorn-Therapie erhalten.





## **Schlingentischtherapie**

Während der Behandlung im Schlingentisch liegen Sie bequem auf einer Therapieliege. Ihr Becken und Ihre Beine oder auch Kopf und Arme sind in Baumwoll-Schlingen gebettet, die mittels Karabinerhaken an den Schlingentisch befestigt werden.

Körperregionen, die in den Schlingen liegen, lassen sich leicht bewegen und fühlen sich gleichsam schwerelos an – am ehesten vergleichbar mit dem Auftrieb im Wasser.

Ganz gezielt und schonend kann der Therapeut nun im Schlingentisch schmerzhaft und schwer bewegliche Gelenke behandeln. Wohl dosierter, individuell angepasster Zug (Traktion) an Beinen, Armen oder am Kopf entlastet die betroffenen Gelenke und Ihre Wirbelsäule, so dass Schmerzen oft nachlassen. Besonders bei Bandscheibenvorfällen hat sich diese Art von Therapie gut bewährt. Bewegungen, die im Alltag schmerzhaft sind, fühlen sich im Schlingentisch meist leichter an - somit ist ein Training von abgeschwächter Muskulatur oder Mobilisation von Gelenken besser möglich.

Haupteinsatzgebiete sind neben degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen auch Bewegungseinschränkungen nach Operationen.

Der Schlingentisch eignet sich hervorragend zur Kombination mit anderen Therapieformen, wie beispielsweise der „Manuellen Therapie“.





**DIE BESONDERE  
GESCHENKIDEE!**

**Verschenken Sie  
Gesundheit und Wohlbefinden!**



*Sprechen Sie uns an, falls Sie noch Fragen  
zu unseren Angeboten und Leistungen haben.*

*Wir beraten Sie gern, auch beim Kauf von Gutscheinen.*

*Ihre Praxis für Physiotherapie Zentgraf*

Backstr. 3, 98527 Suhl, Tel. 03681/80 45 100, [info@physio-zentgraf.de](mailto:info@physio-zentgraf.de), [www.physio-zentgraf.de](http://www.physio-zentgraf.de)

Bilder: Zentgraf, Hüttner, fotolia

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

