

Medical Therapie

Physiotherapie

Die Physiotherapie orientiert sich bei der Behandlung an den Beschwerden und den Funktions- bzw. Aktivitätseinschränkungen des Patienten.

Sie nutzt primär manuelle Fertigkeiten des Therapeuten, ergänzt durch physikalische Reize.

Die Behandlung ist angepasst an die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten des Patienten.

Hierbei kommen sowohl Komponenten aus der manuellen Therapie als auch Konzepte aus der neurophysiologischen Krankengymnastik zum tragen.

Das Hauptziel der Physiotherapie ist die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung des gesundheitlichen Optimalzustandes.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die MLD ist eine speziell entwickelte Massage.

Durch spezielle Verschiebetechniken, welche mit sanftem Pumpdruck angewandt werden, ist es das Ziel den Lymphabfluss zu fördern.

Die Lymphgefäße und Lymphknoten, welche in der Haut und Unterhaut liegen, werden auf natürliche Weise aktiviert.

Die MLD wirkt entstauend, entwässernd und entgiftend. Sie ist schmerzlindernd und fördert die Wundheilung.

Propriozeptive neuro-muskuläre Fazilitation (PNF)

Die PNF ist eine physiotherapeutische Behandlungsmethode, welche v.a. in der Neurologie Anwendung findet.

Durch die Summation von Reizen, sei es exterozeptiv (taktil, visuell, akustisch) oder propriozeptiv (über Muskel-, Gelenk- und Sehnenrezeptoren) soll ein möglichst umfassendes Ergebnis erreicht werden.

Behandlungsziele:

- Muskelspannung normalisieren (bei z. B. Spastizität oder schwacher bzw. gelähmte Muskulatur)
- Fördern der motorischen Kontrolle
- Fördern der Mobilität
- Fördern der dynamischen Stabilität, Ausdauer, Kraft
- Fördern der Geschicklichkeit, Koordination

Klassische Massage

Je nach Zielsetzung wirkt die klassische Massage entspannend, entstauend und durchblutungsfördernd.

Muskuläre Spannungszustände werden beseitigt, die Muskelregeneration beschleunigt, der Abtransport von Stoffwechselschlacken unterstützt und die Durchblutung wird gefördert.

Dorn & Breuß Wirbelsäulentherapie

Diese Wirbelsäulen- und Gelenktherapie wurde nach ihrem Begründer Dieter Dorn benannt.

Blockierungen und Subluxationen von Wirbeln werden manuell ertastet und auf eine sanfte Art reponiert und ausgeglichen.

Eine wichtige Bedingung für die gerade Wirbelsäule ist eine waagerechte Beckenlage.

Ein „schiefes“ Becken über längere Zeit kann zu instabiler Kreuzbein-Stellung führen und weiter zu skoliotischen Holdingsänderungen, die zu Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule führen können.

Kombiniert mit der Rückenmassage nach Rudolf Breuß erzielt man eine optimale Wirkung für alle Rückengeplagten.

Sportmassage

Eine kräftigere Variante der klassischen Massage, die mit speziellen Grifftechniken und Dehnungselementen individuell auf Ihre sportlichen Bedürfnisse abgestimmt wird.

Personal Coaching

Egal wie Ihre Trainingsziele aussehen, mit einer Personal Coaching-Einheit erreichen Sie diese schneller, sicherer und es macht auch mehr Spaß.

Ihre Trainingsgewohnheiten werden besser mit ihrem Lebensstil abgestimmt, damit die körperlichen Fortschritte auch dauerhaft erhalten bleiben.

Und weil das Trainingsprogramm speziell auf Sie zugeschnitten und damit effizienter wird, lohnt sich jeder Schweißtropfen, den Sie beim Training verlieren.

Medical Wellness Therapie

Shiatsu Traditionelle Japanische Massage

Shiatsu bedeutet Fingerdruck. Diese Methode greift auf viele traditionelle Aspekte der orientalischen Medizin zurück.

Shiatsu wirkt durch das Zusammenspiel von Dehnungen, Mobilisationen und Druck auf dem Meridiansystem des Körpers ein, und reguliert die Zirkulation des Energiekreislaufes, die Flexibilität und damit die Körperhaltung.

Shiatsu verbessert die Lebensqualität, da es die körperliche, geistige und seelische Gesundheit fördert.

Angewandt im medizinisch-therapeutischen Bereich führt es dazu, Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit wieder herzustellen. (z.B. Rückenschmerzen, Migräne,...)

Fußreflexzonenmassage

Basierend auf dem Prinzip, dass sich in unseren Füßen der gesamte Körper reflexartig in Zonen widerspiegelt, wirkt die Fußreflexzonenmassage auf den gesamten Organismus.

Geschwächte Zonen können aktiviert, und überreizte Zonen beruhigt werden.

Aromaöl-Massage

Bei der Aromamassage werden ätherische Öle sanft in die Haut einmassiert. Die ätherischen Öle wirken sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche.

Je nach Art der verwendeten Öle wirkt die Aromamassage entspannend oder anregend.

Beratung & Termine

Richard Puchas

Tel. 0221 - 30 25 286

Mobil 0174 - 75 99 524

und

Daniel Witt

Tel. 02233 - 20 67 58

Mobil 0177 - 64 44 878

Die Erkenntnis, dass unsere Hände heilende Kräfte besitzen, ist so alt wie die Menschheit selbst.

Seit Jahrtausenden wird diese Form der Therapie in allen Kulturkreisen erfolgreich eingesetzt.

Wer bewusst die Seele baumeln lässt und abschaltet, findet Kraft und innere Stärke, kurzum Wohlbefinden.

Allgemeine Informationen

Durch die enge Zusammenarbeit mit naturheilkundlichen Ärzten und Ernährungsmedizinern können wir eine optimale Betreuung in fast allen Bereichen anbieten.

Personen mit akuten Schmerzen ersuchen wir die Teilnahme mit Ihrem Arzt abzusprechen.

Physiotherapie, Massage, Shiatsu & Prävention



Richard Puchas

med. Masseur | Shiatsu und Dorn -Therapeut

Daniel Witt

Physiotherapeut | MLD und PNF -Therapeut