

***Bitte Therapien und Anwendungen überprüfen,  
und gegebenenfalls Änderungen, eigene Erfahrung + Wissen  
mit einbringen! Vielen Dank!***

## ***Therapie-Lexikon***

***(50)***

### **1 Arbeitsmedizinische Trainingstherapie (AMTT)**

**Ein Training von individuellen grundmotorischen berufsbezogenen Bewegungsabläufen bzw. der Muskelgruppen, welche für arbeitsplatzspezifische komplexe Bewegungsmuster des einzelnen Patienten wichtig sind. Nicht ein bestimmtes Krankheitsbild steht im Vordergrund, sondern gestörte Bewegungsabläufe (Fähigkeiten), welche für die Teilhabe im Berufsleben wichtig sind. Die Ziele dieser Maßnahme sind die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und der Kraftausdauer der arbeitsplatzrelevanten Muskelgruppen.**

## **2 Atemtherapie**

**Atemtherapie – und Ihre Ziele:**

**Die Atemtherapie mit ihren zahlreichen, vielfältigen Atemübungen verfolgt mehrere Ziele z. B.:**

- . Flaches oder falsches Atmen zu korrigieren und die Sauerstoffaufnahme in der Lunge zu fördern.**
- . Die Zwerchfellatmung zu aktivieren und zu stärken.**
- . Die Rehabilitation nach Operationen im Brustbereich zu unterstützen.**
- . Die Behandlung von Atemwegserkrankungen z. B. Asthma zu erleichtern.**

**Mit Hilfe der Atemtherapie „richtig atmen“ zu lernen, bietet auch außerhalb stressiger Situationen viele Vorteile:**

- . Lösung von Muskelverspannungen**
- . Steigerung des Wohlbefindens**
- . Verbesserung der Leistungsfähigkeit**
- . Rückgang von Müdigkeit und Gefühl der Erschöpfung**
- . Mehr Vitalität**
- . Stärkung der Konzentrationsfähigkeit**
- . Verbesserte Durchblutung des Körpers und der Organe**
- . Harmonisierung des vegetativen Nervensystems**

## **3 Balneologie (Bäderkunde)**

**Balneo = Balneologie griech.: βαλανεῖον (balaneion),**

**„Bad, Badeanstalt und -logie = Bäderkunde“,**

**ist die Lehre von der therapeutischen Anwendung natürlicher Heilquellen, Heilgase und Peloide in Form von Bädern, Trinkkuren und Inhalationen.**

#### **4 Bindegewebsmassage**

Sie ist eine Form der Reflexzonentherapie. Grundidee hinter diesen Techniken ist, dass die Behandlung nicht nur lokale Effekte am Ort der Massage bewirken soll, sondern über bestimmte Nervenreizungen (Reflexe) sollen sich auch Fernwirkungen auf innere Organe erzielen lassen.

#### **5 Büroarbeitsplatztraining**

Ziel der Maßnahme ist eine Reduzierung von Belastungen des Bewegungsapparates durch eine gesunde Körperhaltung am Arbeitsplatz. Es werden Hilfsmittel (höhenverstellbarer Schreibtisch und verschiedene Bürostühle, ergonomische Tastaturen und PC-Mäuse) vorgestellt und erprobt und alternative Arbeitshaltungen (z. B. am Stehpult) in einem größeren Zeitrahmen aufgezeigt. Erlernen von rückengerechten Bewegungsabläufen bezogen auf den PC-Arbeitsplatz, bzw. eines Rücken entlastenden Sitz- bzw. Stehverhaltens. Erprobung von Hilfsmitteln, z. B. orthopädische Bürostühle, Handgelenksauflagen, ergonomische Tastaturen und PC-Mäuse. Erlernen von Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen und Entspannungsübungen, die für die am PC-Arbeitsplatz beanspruchte Muskulatur abgestimmt sind. Diese helfen dem Teilnehmer, den Arbeitsalltag körpergerecht zu gestalten.

## **6 Diodynamischer Strom**

Zum großen Feld der therapeutischen Anwendungen mit elektrischem Strom gehören die diodynamischen Ströme. Die physikalische Medizin unterscheidet hierbei fünf unterschiedliche Niederfrequenzströme mit Frequenzen zwischen 50 und 100 Hz, die kombiniert und einzeln eingesetzt werden. Dazu wird eine weitere Stromart verwendet, ein Gleichstrom mit 1 bis 2 mA Stärke (deshalb auch der Name diodynamische Ströme). Die verschiedenen Kombinationen bewirken durch die Muskelstimulation eine Kräftigung der Muskeln. Der Strom fördert außerdem die Durchblutung, lindert den Schmerz und entspannt den Patienten. Die Schmerz lindernde Wirkung steigt mit dem Gleichstromanteil. Dazu gehören diese Krankheiten: Schmerzen nach Verletzungen und Operationen. Bei diesen Erkrankungen darf keinesfalls mit DS gearbeitet werden: Herzschrittmacher, Implantate, Thrombose, Bluterkrankheit, Tumorerkrankungen, akute Entzündungen, Muskelschwund, Multiple Sklerose, Hautekzeme, Ödeme, Morbus Parkinson.

## **7 EFL nach Susan Isernhagen**

Das System der Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit (EFL) wurde in den USA von Frau Susan Isernhagen entwickelt und hat sich dort außerordentlich bewährt. Mit 29 standardisierten funktionellen Leistungstests (Heben, Tragen, Überkopf-Arbeit, Leiter steigen, Handkoordination, u.a.) wird die Belastbarkeit für häufige physische Funktionen der Arbeit untersucht.

## **8 Extension (Strecktherapie)**

Eine moderne, schonende, nicht-operative Behandlungsmethode bei Rücken- und Bandscheibenbeschwerden ist die Wirbelsäulenstreckung, auch Extension genannt. Ein computergesteuertes Therapiegerät dehnt sanft Ihren Körper. Extension bedeutet soviel wie "Ziehen, Auseinanderziehen".

## **9 Faszienyoga/Faszientchnik**

Die Faszientchnik hat ihren Ursprung in der Bindegewebsmassage und erfolgt mit dem Daumen, den Fingerkuppen oder den Handflächen, aber auch mit einer Saugglocke und anderen Therapiegeräten. Es erfolgt ein Verschieben von Oberhaut, Unterhaut, Faszien und Muskulatur zueinander, damit werden Gewebemobilität und -elastizität, insbesondere die Faszienmobilität verbessert. Die Behandlung kann sehr schmerzhaft sein, ist aber enorm effektiv.

## **10 Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht es, einschränkende oder festgefahrene Bewegungsmuster aufzulösen oder nicht erst entstehen zu lassen. Ob nach einer Verletzung oder durch Gewohnheit: Mit der körperorientierten Lernmethode können wir das eigene Tun bewusster wahrnehmen und Bewegungsalternativen erlernen.

Ziel ist es, mehr Freude und Leichtigkeit an jeder Bewegung des Alltags zu haben: Fließend, kraftvoll, als Spiel mit der Schwerkraft – ob man geht, steht, sitzt, sich bückt oder sich um seine eigene Achse dreht.

## **11 Funktionelles Taping**

Die Gelenke werden teilweise ruhiggestellt. Das Tape kann seine Wirkung in Kombination mit Bewegung entfalten, da es zu einem kontinuierlichen Massageeffekt in der beklebten Körperregion kommt. Es kann aber auch zur Behandlung von Schmerzzuständen angewandt werden.

## **12 Fußreflexzonenmassage**

Eine Behandlungsform, die zu den alternativen Methoden gezählt wird. In der Schmerztherapie und bei Durchblutungsstörungen kann die FRZ übliche medizinische Verfahren ergänzen. Durch spezifische Techniken können entstandene Verspannungen normalisiert, d. h. dem übrigen Gewebszustand angeglichen werden. Hierdurch werden die entsprechenden funktionellen Störungen beeinflusst und damit entstandene Beschwerden verbessert.

## **13 Galvanischer Strom**

Bei der Behandlung mit galvanischem Strom werden den behandelten Körperregionen Toxine und Schlacken entzogen und Vitalstoffe können eingearbeitet werden. Der Stoffwechsel wird somit aktiviert, die Wundheilung und Durchblutung gefördert. Zusätzlich hat die Behandlung eine entspannende Wirkung auf die Muskulatur, wirkt entkrampfend und kann schmerzlindernd wirken.

## **14 Gangschule**

Unter dem Begriff Gangschule versteht man das systematische Trainieren des Gangbildes mit dem Ziel, alle Gangabläufe physiologisch wieder einzuüben. Dazu ist es erforderlich, dass das Gangbild an die körperlichen Voraussetzungen des Patienten angepasst wird. Abhängig von der Belastungsvorgabe des Arztes, werden ggf. entsprechende Hilfsmittel wie bsp. Gehwägen, Rollator, Achselstützen, Gehbock, Gehbarren oder auch Unterarmgehstöcke vom Therapeuten ausgewählt. In der Therapie wird dann ein sicheres, selbstständiges, harmonisches sowie technisch gut ausgeführtes „normales“ Gehen wieder erarbeitet. Eine Ganganalyse und die davon abgeleitete Gangschule kommt dann zum Tragen, wenn das Gangbild durch Verletzungen, Erkrankungen oder Operationen gestört ist. Solch eine Gangstörung kann z.B. im Rahmen von Arthroseerkrankungen, Gelenkersatz/Implantaten (Endoprothesen), Operationen, bei Lähmungen (Paresen) oder auch nach Amputationen bestehen.

## **15 Heiße Rolle**

= Zuführung einer feuchten Wärme bzw. Hitze zur verstärkten Mehrdurchblutung. Trichterförmig zusammengerollte Frotteetücher werden mit heißem Wasser getränkt und auf die Haut getupft oder abgerollt; bei Abkühlung werden die Handtücher von außen nach innen abgerollt, deswegen bleibt die Hitzewirkung lange erhalten. Beim Anwenden der Heißen Rolle wirkt einerseits die Druck- Rollbewegung als Massage; andererseits empfindet der Körper die feuchte Wärme viel intensiver als trockene Wärme und reagiert dementsprechend unmittelbar mit einer starken Mehrdurchblutung.

---

## **16 Hydrojet**

Bei der Hydrojet-Massage "schwebt" man scheinbar schwerelos auf einer weichen Naturkautschukliege und wird von unten durch pulsierende, warme Wasserstrahlen massiert, ohne dabei nass zu werden. Die Muskulatur wird sanft gelockert und Verspannungen lösen sich. Die Wärme dringt zudem tief ins Gewebe ein, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Die Überwasser-Massage kann nicht nur bei Muskelverspannungen angewendet werden. Auch Rücken- und Gelenkschmerzen, muskuläre Dysbalancen, zervikale Migräne, reversible Funktionsstörungen der Wirbelsäule und weitere Indikationen können durch die Verbindung von Wasser, Kraft und Wärme gelindert werden.

## **17 Inhalationstherapie**

Unter einer Inhalationstherapie versteht man eine Behandlungsform, wo es um die topische Verabreichung (Applikation) von Medikamenten zur Therapie von Atemwegserkrankungen geht. Die Vorteile der Inhalationstherapie bestehen zum einen in einer besseren lokalen Bioverfügbarkeit. Das bedeutet, das Medikament kommt in höherer Dosis am Zielort an und kann dort seine Wirkung optimaler entfalten.

## **18 Interferenzstrom**

Es ist heutzutage möglich, rheumatische Erkrankungen, Bandscheibenvorfälle, Durchblutungsstörungen, Hautkrankheiten wie z.B. Neurodermitis, Schuppenflechte und eine Reihe weiterer Erkrankungen zu behandeln. Der Vorteil dieser Therapie ist, dass sie die einzige Möglichkeit bietet, direkt auf das Organ bzw. auf die Zelle zu wirken.

---



## **19 Iontophorese**

Ein Verfahren, bei dem mit Hilfe von Wasserbädern oder feuchten Elektroden kontinuierliche oder hochfrequent gepulste Gleichströme durch definierte Hautareale geleitet werden. In der Regel werden Handflächen und Fußsohlen oder Achselhöhlen behandelt. Ferner lassen sich auch andere Hautpartien, wie das Gesicht behandeln.

## **20 Kaltluft (Kältetherapie)**

= ein elektrisches Gerät das die Raumluft auf - 32 Grad abkühlt. Die abgekühlte Luft wird durch einen Schlauch auf die betroffene Körperregion oder Extremität abgegeben. Die Anwendungszeit ist durch die hohe Kälte dementsprechend kurz 3 - 5 Minuten.

## **21 Kinästhetik**

Die Kinästhetik ist das Studium der Bewegung und der Wahrnehmung, die wiederum aus der Bewegung entsteht. Sie ist die Lehre von der Bewegungsempfindung. Jede Bewegung und der Transfer werden so gestaltet, dass der Patient dabei die Selbstkontrolle über das Geschehen hat.

Ziele der Kinästhetik sind:

- . Erleichterung der Mobilisation von Menschen – ohne Heben und Tragen,
- . Bewegungsressourcen von kranken Menschen zu erkennen und zu fördern,
- . die körperliche Gesundheit von Pflegenden zu erhalten.

## **22 Kinesiologie**

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche alternative Heilmethode. Ihre Grundannahme: Jeder hat in sich alles gespeichert, was zur Krankheit geführt hat - und was ihn heilen kann. Über den Muskeltest bekommt der Kinesiologe Zugang zu diesem Wissen. So löst er beim Behandelten seelische und körperliche Blockaden und stellt das gesunde Gleichgewicht wieder her.

## **23 Kinestetik**

Auf der Grundlage von Erkenntnissen aus der Gehirnforschung, Neurophysiologie und der angewandten Kinesiologie, erforschte und entwickelte der amerikanische Pädagoge Dr. Paul E. Dennison in den letzten 20 Jahren einen völlig neuen Weg des Lernens, der über das Bewegungssystem des Menschen führt: Die "Edu-Kinestetik" (Kurzwort für "Educational Kinesiology = Pädagogische Kinesiologie) "Edu-Kinestetik" ist eine ganzheitliche Methode zur Verbesserung der Lernfähigkeit und zur Förderung der Lernfreude statt Lernstress.

## **24 Klassische Massage**

Sie dient vor allem zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur und besteht aus vier verschiedenen Techniken, die nacheinander durchgeführt werden:

- . Effleurage (Streichung)
- . Petrissage (Knetung)
- . Friktion (Reibung)
- . Tapotement (Klopfen, Klatschen)

## **25 Klassische Physiotherapie**

Die klassische Physiotherapie beeinflusst durch den gezielten Einsatz physikalischer Reize – wie z. B. Kälte, Wärme, mechanischen Druck, Bewegung oder Elektrizität – den menschlichen Organismus. Ziel der Anwendungen ist es, Funktionsstörungen des Bewegungsapparates zu vermeiden, bereits existierende Beschwerden zu lindern oder natürliche Bewegungsabläufe nach Verletzungen wieder zu ermöglichen. Fachgerecht ausgeführt sorgen die physikalischen Behandlungsmethoden für eine optimale Bewegungs- und Schmerzfreiheit.

## **26 Kneipp-Therapie**

Wirkungen der fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre:

- . Wasser- oder Hydrotherapie (Wasserbehandlungen, Bäder, Güsse und Wickel): Anregung des Kreislaufes, Steigerung der Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit
  - . Bewegungstherapie: Verbesserung des Körpergefühls und Stärkung der Ausdauer und Koordination
  - . Heilpflanzen: Linderung von Beschwerden und Schutz auf sanftem Weg
  - . Ernährungstherapie: Nutzung von frischen, vollwertigen und naturbelassene Kost als Basis eines gesunden Lebens
  - . Ordnungstherapie: Sie steht für eine ausgewogene Lebensgestaltung
-

## **27 Krankengymnastik**

Die Krankengymnastik zählt zur Bewegungstherapie, die eine Sammelbezeichnung für physiotherapeutische Verfahren zur Wiederherstellung und Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, also Trainingsmöglichkeiten, darstellt. Zur Verbesserung der Ausdauer, zur Kräftigung und Stabilisation des gesamten Körpers bei nahezu allen Erkrankungen von Sportverletzungen bis hin zu Operationen und Herzerkrankungen ist Krankengymnastik (KG) das Heilmittel der Wahl.

## **28 Kurzwelle**

Zur Elektrotherapie zählt schließlich auch die Behandlung mit Kurzwellen (Diathermie). Sie arbeitet mit Wellen im Hochfrequenzbereich. Diese elektromagnetische Energie erzeugt Wärme. Durch gezielt eingesetzte Erwärmung auf 40 bis 41 Grad Celsius steigt die Blutzufuhr im Gewebe und es beginnt die Heilwirkung.

## **29 Magnetfeldtherapie**

---

Die Elektrotherapie kann die Reizwirkung elektrischer Ströme in unterschiedlicher Art und Weise nutzen. Je nach Anwendung kann die Durchblutung und Entspannung der Muskulatur und somit die Schmerzempfindung positiv beeinflusst werden.

### **30 Manuelle Lymphdrainage**

Maßnahme zur Aktivierung und Entstauung des Lymphsystems bei Ödemen (Flüssigkeitsanstauungen im Gewebe), bedingt durch unterschiedliche Erkrankungen, z.B. nach Krebserkrankung mit operativer Entfernung von Lymphknoten im Bereich der Brustdrüsen), angeborenen und erworbenen lymphatischen Erkrankungen, Entfernung von Lymphknoten und Venenerkrankungen. Die Behandlung wird oft in Verbindung mit Kompression (Bestrumpfung oder Wicklung der betroffenen Körperpartie) eingesetzt.

### **31 Manuelle Therapie (MT)**

= eine systematische physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung des Bewegungssystems. Die Behandlung durch die Hände des Physiotherapeuten dient der Schmerzlinderung, der Mobilisierung von Gelenken und der Beeinflussung von Gewebeeigenschaften. Zum sinnvollen Aufbau gehört zudem (je nach Indikation) der Einsatz thermischer Methoden und aktiven Trainings zur Stabilisierung, Leistungssteigerung und Funktionsverbesserung.

### **32 Manuelle Therapie McKenzie**

Die McKenzie Methode - Mechanische Diagnose und Therapie (MDT) ist eine international anerkannte Methode zur Diagnostik und Behandlung von Schmerzen ohne großen apparativen oder zeitlichen Aufwand, speziell geeignet bei Wirbelsäulenbeschwerden wie Rücken-, Nacken-, Bandscheiben-, Ischias- oder „Hexenschuss“-Problemen. Diese Methode zeigt dem Patienten Übungen und Verhaltensweisen, mit denen er Beschwerden selbst beheben, und vor allem auch vorbeugen kann. Der neuseeländische Physiotherapeut Robin McKenzie entwickelte sie.

### **33 Medizinische Trainingstherapie**

Dieses Behandlungsverfahren beinhaltet eine optimale Stimulation zur Verbesserung von Muskelkraft, Muskelausdauer und Koordination, um eine bestmögliche Funktion der Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen, Faszien und Knorpel wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Die Medizinische Trainingstherapie stellt damit eine wichtige Therapie bei allen Störungen des muskulären Gleichgewichts dar. Durch gezieltes Training der Muskelkraft, der Muskelausdauer und der Koordination werden alltags- und sportspezifische Bewegungsabläufe geschult, um erneuten Verletzungen oder Erkrankungen vorzubeugen.

### **34 Mikrowellenbehandlung**

Die Mikrowellenbehandlung ist eine Form der Elektrotherapie (Hochfrequenztherapie) bei deren Anwendung elektromagnetische Wellen zur Wärmebehandlung erzeugt werden. Je nach Frequenz der Anwendung (Kurz-, Ultrakurz-, Mikrowelle) variiert die Eindringtiefe und Energieverteilung. Um eine größere Eindringtiefe zu erzielen, werden Impulsmikrowellen eingesetzt, die jede für sich große Energie ins Gewebe bringt. Durch eine Impulspause wird sichergestellt, daß sich keine Verbrennungen ergeben.

Diese Behandlung führt zu einer Erwärmung des Gewebes, Schmerzreduktion, Entspannung der Muskulatur, Steigerung des Stoffwechsels und findet Anwendung bei allen Erkrankungen, bei denen Wärme unter der Hautoberfläche erzeugt werden soll. Bewährt hat sich die Mikrowellentherapie insbesondere für degenerative Gelenkveränderungen (Arthrosen), Muskelverspannungen und rheumatische Erkrankungen. Einen besonderen Stellenwert nimmt die Anwendung auch bei der Therapie von Wirbelsäulenblockierungen (Hexenschuss) nach vorheriger manueller Behandlung ein.

### **35 Motorbewegungsschiene (Knieschiene, Schulterschiene)**

Die kontinuierliche passive Bewegungstherapie ist für alle Patienten nach gelenknahen Eingriffen geeignet. Sie wird zur Vermeidung einer dauerhaften Bewegungseinschränkung durch intraartikuläre Schäden eingesetzt. Der Therapie der Motorbewegungsschienen liegt das Prinzip "Continuous Passive Motion (CPM)" zugrunde.

C= kontinuierliche Bewegungsübungen, mehrfach am Tag

P= passiv, ohne eigenes Körpergewicht, in entspannter Lage

M=Bewegung, so früh wie möglich für die betroffenen

Gelenke gegen die Immobilität

Die kontinuierliche passive Bewegungstherapie mit Motorschienen kann für alle Gelenke durchgeführt werden. Mittels eines Motors werden die betroffenen Extremitäten des Patienten bewegt und das erkrankte/operierte Gelenk so mobilisiert.

### **36 MoVo-LISA**

*(Motivation Volition – Lebensstil  
integrierte sportliche Aktivität)*

Bei MoVo-LISA geht es um den Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils – das Kürzel „LISA“ steht für „Lebensstil-integrierte sportliche Aktivität“. Dieses Programm richtet sich an erwachsene Personen, die aus gesundheitlichen Gründen mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten.

### **37 Nervenmobilisation**

Die zentralen Leiter von Reizempfindungen wie z.B. Schmerzen sind die Nerven. Oftmals ist aber der Nerv selbst die Ursache des Schmerzes. Da Nerven im Vergleich zu Muskeln weniger elastisch sind und kaum gedehnt werden können, ist es sehr wichtig, dass sie in ihrer Gleitfähigkeit zwischen dem anderen Gewebe nicht eingeschränkt sind. Sowohl eine äußere Einengung des Gleitweges wie auch eine Schädigung des Nervs selbst, haben sehr starke Schmerzen zur Folge. Bei der Nervenmobilisation wird die Beweglichkeit von Nerven durch fein dosierte Dehnungsübungen wiederhergestellt und die Schmerzen können beseitigt werden.

### **38 Paraffin-Bad**

= fördert die Durchblutung des Gewebes mit gleichzeitiger Entspannung durch Tiefenwärme. Dadurch erfährt der Patient eine Lockerung der betroffenen Stelle (z.B. Hand), welche zur Vorbereitung auf eine anschließende Behandlung hilfreich sein kann. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass Paraffin schöne, geschmeidige Hände gibt.

### **39 Phonophorese (Schwingungstherapie mit Stimmgabeln)**

---



Sie arbeitet mit Hilfe von Stimmgabeln, die in den Frequenzen unserer Planeten gestimmt sind. Durch das gezielte Aufsetzen der in Schwingung versetzten Stimmgabel auf Akupunkturpunkte oder Chakren (Energiezentren) nimmt der Körper eine spürbare Vibration auf, die die Menschen als sehr wohltuend empfinden. Und so wie eine Saite mit einer anderen angespielten Saite im Raum mitschwingt, so schwingen auch im Körper des Menschen diejenigen Zell- und Organstrukturen mit, die diese Anregung benötigen. Sie treten in Resonanz zur dargebotenen Schwingungsfrequenz, wobei die Töne der Stimmgabeln entsprechend den Planetenfrequenzen, zum Beispiel von Mars, Pluto, Saturn oder auch Sonne und Mond, ausgewählt werden. Und das kann eine sehr heilsame Wirkung haben.

---

#### **40 Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)**

Eine dreidimensionale physiotherapeutische/ergotherapeutische und logopädische Behandlungsmethode, die bei Patienten aller medizinischen Fachbereiche Anwendung findet, bei denen das Bewegungsverhalten durch eine Erkrankung, Verletzung, Operation oder Degeneration (Verfall, Abbau) gestört ist. Ziel der PNF-Physiotherapie ist es, durch verstärkte Stimulation der Sensoren das neuromuskuläre Zusammenspiel, also das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, zu fördern und damit physiologische Bewegungsmuster zu erleichtern (Fazilitation), die im Zentralnervensystem abgespeichert sind.

#### **41 Reizstrom**

= eine Reihe von Therapieformen, bei denen Gleichstrom oder niederfrequente Wechselströme zur Muskelstimulation eingesetzt werden

#### **42 Rotlicht**

Die Bestrahlung mit Infrarot-Wärmelampen, auch Rotlicht, wird häufig als vorbereitende Maßnahme zu einer nachfolgenden Krankengymnastik oder Massage angewendet. Durch die Wärme sollen sich verspannte Muskelpartien lockern und sich die durch die verspannten Muskeln hervorgerufenen Schmerzen bessern oder lindern lassen. Die folgende Massage oder Physiotherapie kann dann besser und nachhaltiger wirken und nicht mehr so schmerzhaft sein. Die Strahlen der Rotlichtlampe sollen nur wenige Millimeter weit ins Hautgewebe eindringen, die Wirkung jedoch tiefer gehen. Die Wärme soll bis ins Unterhautfettgewebe und Bindegewebe vordringen und auch die Gelenke im bestrahlten Bereich erreichen. Die Wärmelampe spendet dort, wo sie den Körper anstrahlt, eine intensive Wärme, die die Durchblutung fördert und eine entspannende Wirkung zeigt. Auch Schlackstoffe können unter der Wärmeeinwirkung besser aus dem Gewebe transportiert werden. Alle gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die durch Wärme gelindert werden sollen, können mit Infrarot-Wärmestrahlern behandelt werden. Zu diesen Krankheitsbildern zählen beispielsweise: Muskelverspannungen, rheumatische Erkrankungen und Hexenschuss.

### **43 Sandhandbad**

Der Sand wird in eine Wanne gefüllt und dann erwärmt; aber nicht zu stark erhitzt, so dass sich die Patienten nicht die Finger verbrennen und verletzt werden. Nun kann der Patient seine Hände auf den Sand legen, sich in den Sand reinarbeiten, diesen ertasten und erfühlen. Die Finger sollten stets leicht mit Sand bedeckt sein und ständig bewegt werden. Diese Therapie wird solange fortgesetzt, wie der Sand angenehm warm ist (ca. 15 Minuten).

### **44 Schlingentisch**

Er ist meist an der Decke bzw. an einer Vorrichtung befestigt. An ihm hängen mehrere Schlingen, in welche der Patient gelegt wird. So umfassen den Ober- und Unterkörper mehrere Schlingen, ebenso die Schulter. Die Höhe kann dabei individuell für jeden Patienten eingestellt werden. Durch das "Aufhängen" des Patienten in die speziellen Schlingen wird der Körper von seinem eigenen Gewicht regelrecht entlastet; Wirbel und Gelenke können für die Behandlungsdauer gestreckt werden.

#### **45 Schwingungstraining**

Schwingungstraining trainiert mit sanfter Bewegung je nach Anwendung sämtliche Muskeln im Körper. Sie werden in "Schwingung" versetzt und genau deshalb ist diese Methode so erfolgreich - ein 10-minütiges Training liegt je nach eingestellter Frequenz im Bereich eines zügigen 10-Kilometer-Laufes. Dabei ist Schwingungstraining mit speziellen Geräten gelenkschonend und daher auch ideal geeignet, um Menschen mit Übergewicht zu trainieren und den Abbau der überflüssigen Pfunde durch Schwingungstraining zu fördern.

#### **46 Stosswellentherapie**

Bei der Stosswellentherapie handelt es sich um ein therapeutisches Verfahren zur Zertrümmerung von Verkalkungen im Körperinneren. Ursprünglich wurde es in der Urologie zur Zertrümmerung von Nierensteinen eingesetzt. Inzwischen ist die Stosswellentherapie integraler Bestandteil in der konservativen Orthopädie. Die Stosswellen werden durch einen speziellen Schallkopf gebündelt und fokussiert auf die Verkalkung gerichtet. Hier führen sie durch frequenzmodulierte Wellen zu einer Auflösung von Verkalkungen und zur gleichzeitigen Ausschüttung von Botenstoffen, die die Reparaturmechanismen des Körpers anregen. Die Kalkablagerungen werden durch die Stosswellen zu kleinsten Partikeln zertrümmert, welche dann auf dem Blutweg abtransportiert werden. Positiver Nebeneffekt ist eine ausgeprägte Durchblutungsförderung im Behandlungsgebiet, welche den Abtransport der Partikel unterstützt. Klassische Indikation der Stosswellentherapie in der Orthopädie ist die Kalkschulter, der Fersensporn, sowie Ansatzentzündungen wie der Golf- und Tennisellenbogen. Positive Effekte werden auch der Therapie von nicht heilenden Knochenbrüchen (Pseudarthrosen) beschrieben. In Rückenlage wird der Stosswellenkopf auf dem Zielgebiet aufgelegt und durch ein spezielles Gel die Leitfähigkeit verbessert. Die Stosswellen fühlen sich wie kleine Hammerschläge in hoher Frequenz an.

#### **47 Therapeutisches Klettern (Bouldern)**

**Das Bouldern und Klettern umfasst ein breites Anwendungsspektrum. Je nach Erkrankungsbild kann es den Muskeltonus regulieren oder Körperwahrnehmung und Selbstvertrauen verbessern und auch die Konzentrationsspanne steigern. Das Klettern kann bei vielen Krankheiten eingesetzt werden u.a. Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung), Behandlung bei Bänder- und Gelenksverletzungen sowie bei Haltungsschäden, Schultersteife (Frozen Shoulder), Nervenerkrankungen wie z.B. MS, Depressionen, Burn Out usw.**

#### **48 Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)**

**Das Heilverfahren TENS bekämpft Schmerzen mit Strom. Dabei werden elektrische Impulse mittels Hautelektroden auf Körperteile übertragen.**

#### **49 Wärmetherapie – Wärmepackungen**

Bei der Wärmetherapie handelt es sich um eine Form der Thermotherapie, bei der Wärme verschiedenen Ursprungs zur Behandlung von Schmerzen und nicht entzündlichen Erkrankungen eingesetzt wird. Mit Hilfe unterschiedlicher Wärmeträger (Heiße Rolle, Fango, Wärmelampe, Wärmekissen, Kirschkernkissen) möchte man den „Heilenden Effekt“ von Wärme therapeutisch nutzen. Bis auf wenige Ausnahmen haben die Methoden der Wärmetherapie einen hohen Stellenwert in der Physiotherapie.

**Wirkung der Wärmeanwendung:**

Bei der Behandlung mit Wärmepackungen wird die leitende Wärme zur Erwärmung des Körpers, sowohl im oberflächlichen als auch im tiefen Gewebe, genutzt. Die Wärmepackung wirkt sich dabei regulierend auf die Wärmeverteilung im Körper aus und führt so zu einem intensiven Wärmefluss. Darauf folgend öffnen sich die Blutkapillaren und sorgen für eine Mehrdurchblutung der Strukturen, die unter dem Einfluss der Wärme stehen. Dies hat zur Folge, dass minderdurchblutetes oder verletztes Gewebe besser mit Botenstoffen versorgt wird, die wiederum für eine Genesung des Gewebes nötig sind. So wird bildlich gesprochen die Baustelle im Körper schneller mit den nötigen Baustoffen versorgt. Zudem wird durch die Mehrdurchblutung der Abtransport von Schlacken, Abfallprodukten, Mediatoren gesteigert.

## **50 Ultraschall**

= wird auch als Mikrovibrationsmassage bezeichnet:

Strom, umgewandelt in hochfrequente mechanische Schwingungen von etwa 1 Mhz (Vibrationen), die der Patient nicht spürt, wird über einen Schallkopf mit einem Kontaktgel auf die erkrankte Region aufgetragen und dabei kreisend bewegt. Eine verbesserte Durchblutung, Schmerzlinderung und ein gesteigerter Stoffwechsel sind die Wirkungen.

---