

Was hilft bei Beschwerden des Bewegungsapparates?

z. B.

- Rückenschmerzen,
- Ischias,
- Bandscheibenbeschwerden,
- Wirbelfehlstellungen,
- Gelenksbeschwerden,
- Muskelverspannungen,
- u. dgl.

In meiner Praxis behandeln wir den Patienten mit folgenden erfolgreichen Therapiemethoden bei Beschwerden des Bewegungsapparates:

- Dorn- und Breuss – Methode
- Sanfte Chiropraktik
- Kinesiotaping/Meditaping
- Mikrostromtherapie
- Shiatsu
- Akupunktur
- Massagen
- Neurale Organisations Technik (N.O.T.)
- Touch For Health

Die **Dorn – Methode** oder sanfte Wirbeltherapie nach Dorn ist ein spezielles manuelles Verfahren, bei dem unsere Therapeuten die Wirbel- und Gelenkspalten mit sanftem Druck in die richtige Position schiebt, während der Patient entweder mit den Beinen oder Armen schwingt. So wird verhindert, dass ungewollte Blockierungen, Verspannungen und Schmerzen auftreten. Das Muskelgewebe muss unter der Behandlung nicht „überrumpelt“ werden. Deshalb nennt der Begründer die Methode auch „sanfte Wirbeltherapie“. Sein Leitspruch: „Einen kranken Rücken soll man drücken“.

Sanfte Chiropraktik ist eine Mischung aus verschiedenen Mobilisierungstechniken für Verrenkungen und Blockierungen von Gelenken.

Unter pumpenden und wringenden Bewegungen des jeweiligen Gelenkapparates werden z. B. Beckenverschiebungen oder Schulterschiefstände wieder reponiert. Es wird nicht „geruckt oder gerenkt“. Die Bewegungen sind fließend, wie zum Beispiel bei der Popp-Methode.

Kinesiotaping/Meditaping

Das Kleben von Tapes, spezielle elastische Klebebänder ist bei Verspannungen und zur Entlastung des Bewegungsapparates sehr effektiv. Die Tapes sind sehr hautfreundlich, atmungsaktiv und der Kleber ist hypoallergen. Es treten äußerst selten allergische Reaktionen auf. Die Indikationen für das Anlegen von Kinesiotapes sind sehr vielfältig. Die Tapes können sehr lange auf der Haut verbleiben. Sie vertragen das Baden und Duschen, dürfen aber nicht geöffnet werden, sondern abgetupft werden. Lose Enden werden einfach abgeschnitten.

Mikrostromtherapie mit dem *Clinic-Master* dient neben zahlreichen Möglichkeiten der Lockerung des Muskelgewebes und das Lösen der Muskelfaszien. Die Mikrostromtherapie ist eine Therapie mit feinem Reizstrom, der kaum wahrnehmbar ist. Es werden je nach Problemstellung eine Kombination von Elektroden aufgeklebt. Der Patient bekommt in der Regel eine Behandlung über 25 Minuten. Häufig lassen sich im Anschluss an die Therapie blockierte Gelenke einfach lösen. Eine ideale Ergänzung zur Dorn-Therapie.

Shiatsu ist eine Form der Fingerdruck-Massage. Sie entstand in Japan. Im SHIATSU vereinen sich traditionelle Erkenntnisse aus der chinesischen Medizin mit modernen Behandlungstechniken. Das Ziel der Shiatsu-Massage ist es, ein optimales Wirken der Lebensenergie im Körper, auf japanisch kurz „Ki“ genannt, zu fördern. Dort wo Ki frei und ungehindert fließen kann, sind auch Lebensfreude und Gesundheit. Dauerhafte Stagnation im Fluss der Lebensenergie verursacht ein Ungleichgewicht im Energiesystem. Dies kann sich als Krankheit, Schmerz oder Unwohlsein äußern. Shiatsu kann dieser Stagnation vorbeugen bzw. bei deren Überwindung helfen.

Im Shiatsu wird der Mensch in seiner Ganzheit erfasst – als Einheit von Körper, Atem und Geist. Das harmonische Zusammenspiel dieser drei Ebenen ist ein zentraler Aspekt in der Shiatsu - Arbeit. Ziel ist es, eine innere Ausgeglichenheit zu schaffen, um im Einklang mit dem zu sein, was als Außen wahrgenommen wird.

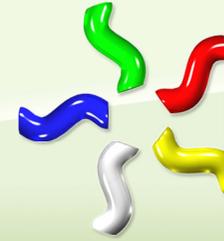
So kann man Shiatsu als eine vorbeugende Methode zur Erhaltung von Vitalität und Gesundheit; und als Weg zum besseren Kontakt mit sich selbst verstehen.

Akupunktur kann sehr vielseitig eingesetzt werden. Bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat haben wir mit Akupunktur als ergänzende Maßnahme gute Erfahrungen gemacht.

Massagen dienen der Lockerung von Verhärtungen und Verspannungen sowie einfach nur der Erhaltung des Wohlbefindens. Wir bieten die Breuss-Massage, Aroma-Wellness-Massage, Fußmassage, Shiatsu-Massage, Entspannungsmassage. Unsere mobile Masseurin, bietet nach Vereinbarung klassische Massage und Hot – Stone – Massage an.

N.O.T. ist eine Kombination der Sakro-Okzipital-Technik und der Cranio-Sakral-Technik unter Zuhilfenahme von Muskeltests. Per Muskeltest spüren wir das jeweilige zu behandelnde Gebiet auf reponieren Knochen und Gelenk mit sanften Bewegungen, Akupressur und Massage.

Touch For Health – Gesund durch Berühren zeichnet sich in erster Linie durch sorgfältige, sanfte, gezielte und wirkungsvolle Berührungstechniken aus, eine Synthese verschiedenster Techniken, mit denen wir Ihre Energien verstärken, die Beweglichkeit und das Zusammenspiel der Muskeln verbessern, Hilfe leisten bei Kopfschmerzen, Zerrungen, Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen ausgleichen u.v.m.



Heilpraktikerin
Monika Moyses
Touch For Health Instructor

Was sollten Sie beachten?

Manchmal können sich Behandlungen am Bewegungsapparat durch den Fingerdruck oder durch die vorhandenen Verspannungen unangenehm anfühlen. Nach der Behandlung können die Beschwerden sogar kurzfristig stärker wahrgenommen werden. Dies gehört zum Heilungsprozess. Nach 3 Tagen fühlen Sie in der Regel deutliche Besserung.

Im Anschluß an die Behandlung mit manuellen Therapieverfahren bitte immer 1,5 l Wasser trinken, am besten schon kurz vorher Wasser trinken. Bei Therapien am Bewegungsapparat werden so genannte Schlacken gelöst, z. B. „alte“ Gewebsflüssigkeit. Damit diese Schlacken nicht unverdünnt mit dem Blutstrom zum Kopf fließen und dort evtl. Kopfweh verursachen, sollte man reichlich Wasser trinken. Außerdem kann man so einen „Muskelkater“ bei Massagen abmildern.

24 Stunden nach Behandlungen an der Wirbelsäule und am Becken keine anstrengenden Tätigkeiten ausführen sowie Sport betreiben. In einzelnen Fällen empfehlen wir das Vermeiden von Sport auf längere Zeit.

Nehmen Sie sich vor allem nach Massagen, Shiatsu und Akupunktur Zeit zum Nachruhen. Sie dürfen gerne einen Moment bei uns liegen bleiben. Falls Sie dies nicht einrichten können, ruhen Sie gleich zuhause nach. **Das Trinken** nicht vergessen! Wie wäre es mit einem Entschlackungstee. Die Herzhorner Apotheke hält Teemischungen für Sie bereit.

Hilfe bei Beschwerden des Bewegungsapparates Manuelle Therapien

Monika Moyses

- staatlich geprüfte Heilpraktikerin
- Touch For Health Instructor
- Physiognomiecoach

Gartenstraße 2
25379 Herzhorn
Tel: 04124 - 608 737

E-Mail: monika@moyses.de
Internet: www.moyses.de

