

Wir beginnen die Physiotherapie mit einer Befunderhebung, welche aus einem Gespräch über die aktuellen Beschwerden und einer anschliessenden Funktionsprüfung bestehen. Diese Befunderhebung ist wichtig, damit wir die Physiotherapie zielgerichtet und effizient durchführen können. Die Behandlung führen wir individuell abgestimmt und mit Sorgfalt durch. Dabei werden selbstverständlich die Möglichkeiten und Ziele des/der KlientenIn berücksichtigt. **Wir machen keine Doppelbehandlungen, d.h. während des vereinbarten Termins behandeln wir nicht gleichzeitig noch einen weiteren KlientenIn.**

Die Physiotherapie ist nicht eine bestimmte Behandlungstechnik, sondern besteht aus vielfältigen Therapiemöglichkeiten und Behandlungskonzepten:

- **myofasziale Triggerpunktbehandlung und Dry Needling:** Triggerpunkte sind Hartspannstränge in der Muskulatur, welche lokale Schmerzen auslösen, oft aber auch in andere Körperregionen ausstrahlen. Diese Triggerpunkte werden mit einer spezifischen manuellen Methode behandelt. Nach Absprache werden die Triggerpunkte manchmal auch mit Akupunkturnadeln angestochen, das sogenannte „dry needling“.
- **Manuelle Lymphdrainage und Kompressionstherapie (lymphologische Physiotherapie):** In der lymphologischen Physiotherapie werden verschiedene Techniken und Massnahmen angewendet, um Ödeme (Schwellungen) und Ödemkrankheiten zu behandeln. Ein Ödem ist eine Schwellung im Gewebe, verursacht durch Gewebeflüssigkeit oder Lymphe, die nicht abfliessen kann. Ödeme entstehen nach Verletzungen bei Unfällen oder als Folge chirurgischer Eingriffe, z.B. einer Lymphknotenentfernung im Zusammenhang mit einer Tumoroperation. Aber auch eine Insuffizienz des Venensystems ("offene Beine") können zu Ödemen führen.
- **manuelle Therapie (Konzepte nach Maitland und Kaltenborn):** Mit den Händen werden gezielte passive und/oder aktive Impulse auf die Gelenke, Nerven und Muskeln ausgeübt, um eine Beweglichkeitsverbesserung, Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung zu erreichen.

- **Beckenbodentraining und Harnkontinenztraining des Mannes:** Die Inkontinenz des Mannes kann nach einem chirurgischen Eingriff an der Prostata oder in anderen Bereichen des Harntraktes entstehen. Durch gezieltes Erlernen der Anspannung der Beckenbodenmuskulatur (inklusive Kontrolle mittels Analsonde und anal-rektaler Palpation) und weiteren Instruktionen wird versucht, eine Verbesserung der Kontinenz zu Erreichen.
- **Viszerale osteopathische Techniken:** Die Gründe für muskuloskelettale Beschwerden können auch durch Probleme der inneren Organe ausgelöst werden. Mit manuellen, taktilen Reizen werden die Eigenbewegungen der Organe und deren Stoffwechsel wieder in Einklang gebracht. Dadurch können Schmerzen und Beschwerden im Bewegungsapparat gelindert werden.
- **myofasziale Weichteilbehandlungen** sind intensive Teilmassagen, Bindegewebstechniken, Dehnungen usw.
- **Heilgymnastik** wird zur Verbesserung der Beweglichkeit und Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Stabilisierung der Gelenke, zur Haltungsverbesserung usw. eingesetzt.
- **Passive Anwendungen** (Ultraschall, Elektrotherapie, heisse Packungen) sind ergänzende Massnahmen zur Schmerzlinderung, zur Verbesserung der Durchblutung der Muskulatur und des Bindegewebes sowie zur Entspannung.
- **Instruktion** eines Heimprogrammes und adäquaten Verhaltens im Alltag
- **Abgabe von ergonomischen Hilfsmitteln** für den Alltag: Sitzhilfen, orthopädische Schlafkissen (Tempur, Sanapur), Sitzbälle, Ballkissen usw.