

MEERESTHERME

DIE Thalassotheapie AUF DER INSEL
GRADO

Grand Hotel Astoria
Dott.Francesco Girardi

HYDROTHERAPIE-ZENTRUM IM GRAND HOTEL ASTORIA – RATSCHLÄGE DES PHYSIOTHERAPEUTEN

Im Herzen des Urmeers gab es vor Milliarden von Jahren das erste tierische Leben in Form von Einzellern. Das Meerwasser enthält alle Mineralstoffe im selben Gleichgewicht wie auch unser Körper. Daher kann man die Schlussfolgerung treffen, dass das Meer außer der Nährfunktion auch eine Heilfunktion hat, weil es besser als irgendjemand anderer weiß, wie unser Körper aufgebaut ist und was wir benötigen, wenn unser Körper nicht mehr richtig funktioniert.

Die Thalassotherapie kann auf sehr antike Ursprünge zurückblicken und wurde schon von den Griechen eingesetzt. Das griechische Wort „thalassa“ bedeutet „Meer“.

Die Thalassotherapie ist heute eine Therapieform, die alle Komponenten des Meeres erforscht und einsetzt (Klima, Wasser, Wind, Sand, Algen, usw.), auch in Kombination mit anderen Heilmethoden (Physiokinesitherapie, Ernährungstherapie, usw.) und im Thermalbereich unter ärztlicher Kontrolle das Wohlbefinden und die Gesundheit der Personen unterstützt.

In Bezug auf die bewiesene entzündungs- und schmerzhemmenden Wirkung wird die Thalassotherapie vor allem bei Gelenks- und Muskelrheumatismus, bei verschiedenen Formen der Arthrose, Gelenksteifigkeit sowie zur Nachbehandlung nach Verletzungen begleitend zur pharmakologischen und physiotherapeutischen Behandlung eingesetzt, die sie nicht ersetzen will, sondern deren Ergebnisse sie festigt und stabilisiert, vor allem in Bereichen, in denen sich andere Therapieformen als nutzlos erwiesen haben.

Die Thalassotherapie zeichnet sich durch ihre belebende, reinigende, antibakterielle, ausgleichende und straffende Wirkung aus. Sie ist für Kinder mit Lymphatismus und bei Anämikern besonders angezeigt; sie stärkt den Organismus nach besonders ermüdenden und stressigen Phasen, vor allem für Stadtmenschen mit sitzender Lebensweise.

Das Meerwasser verbessert im Menschen das Stoffwechselgleichgewicht und erwärmt hilft es bei Muskelverspannungen und entspannt den ganzen Körper; es zeigt auch zweifellos sehr interessante mechanische, hydrodynamische und chemische Eigenschaften im therapeutischen Einsatz. Die mechanische Wirkung ist sicher jene am ersten erkennbare: der Massageeffekt der Strömung und der Wellen schafft sofortige Erleichterung bei vielen Störungen, behandelt Hautprobleme und strafft den Körper. Die hydrodynamische Aktion verhilft bei Gelenksproblemen zu erleichterten Bewegungen, weil das eigene Körpergewicht wegfällt, auf diese Art können ohne große Anstrengung die Muskeln trainiert werden. Die chemische Wirkung erhält man über das Eindringen von Meersalz in die geöffneten Poren, wodurch die Haut geglättet und gereinigt wird.

Die kräftigende und regenerierende Funktion des Meeresklimas und des Meerwassers, die unter allen Thermalwässern die vollständigste darstellt, wird nach neuen Methoden eingesetzt und wertet die Thalassotherapie auch in der Vorbeugungsmedizin auf.

Die Insel Grado liegt auch heute noch weit ab von den Ballungszentren und umweltverschmutzenden Industriegebieten, der typische Salzgehalt ihrer Gewässer ist Frucht der konstanten Strömungen und der weitflächigen Lagune, die den Brechung der Sonnenstrahlen verdoppelt, dadurch entsteht ein wirklich besonderes Mikroklima mit einer hohen Jodkonzentration.

Grado kann sich einer mehr als hundertjährigen Erfahrung mit der Thalassotherapie rühmen. Schon 1892 wurde der Insel der offizielle Titel eines k.k. Seebades verliehen.

DIE MEERESTHERMEN IM HOTEL ASTORIA

Das Hydrotherapie-Zentrum des Grand Hotel Astorias ist ein Zentrum für Thalassotherapie und Physiotherapie unter ärztlicher Aufsicht, die hier angebotenen Behandlungen stützen sich vor allem auf die therapeutischen Wirkungen von Meerwasser und die Physiokinesitherapie.

Der Einsatz von erwärmtem Meerwasser geht im Grand Hotel Astoria bis auf seine Ursprünge zurück (die ersten Jahre des 20. Jahrhunderts).

Das in unserem Zentrum verwendete Meerwasser wird entfernt von der Küste aus einer Tiefe von 2 m gewonnen, um die heilende Wirkung zu verstärken, und auf eine Temperatur von 30 bis 34 °C im Hallenbad in 1. Stock, im Freibad im 7. Stock, im Hydrotherapie-Becken Caracalla, im Schmetterlingsbecken, zum Inhalieren, im Dampfbad und im Panthermal erwärmt.

DAS HALLENBAD IN DER MEERESTHERME

Entlang des Hallenbadrandes wurden Unterwasser-Massagedüsen eingebaut und auf der gegenüberliegenden Seite sorgt ein herrlicher Wasserfall für Wohlbefinden und eine entspannende Massage der Halswirbelsäule.

Auf Anfrage können je nach spezifischen Anforderungen auch individuelle Behandlungen mit dem Physiotherapeuten organisiert werden. Außer der allgemeinen wohltuenden Wirkung auf Körper und Geist verbessert die Rehabilitation im Meerwasser die Gelenksteifigkeit, löst Schmerzen, verbessert die Durchblutung aller Gewebe und vor allem bei geschädigten Geweben, stärkt den Muskeltonus und kräftigt das Nervensystem, das erneut lernt, zu führen, zu kontrollieren und die Bewegung zu spüren. Das Meerwasser ist daher in allen Situationen nützlich, in denen es zur Bewegungseinschränkung kommt, wie zum Beispiel nach Traumen (Knochenbrüche, Luxationen, Bänderrisse, Schädigungen des zentralen oder peripheren Nervensystems), nach chirurgischen Gelenkeingriffen (Prothesen an der Schulter, der Hüfte oder am Knie; Rekonstruktionen am Bandapparat, Eingriffe an der Rotatorenmanschette...) sowie Eingriffen an der

Wirbelsäule(Diskusvorfall, Wirbelbrüche, Wirbelsäulenstabilisierungen), bei rheumatischen Erkrankungen (Arthrose, Arthritis, Karpaltunnel-Syndrom, Schäden an der Rotatorenmanschette...), bei Erkrankungen des zentralen oder peripheren Nervensystems und nach jedem anderen Krankheitsbild, das mit Immobilität verbunden ist. Durch die Wassergymnastik können die Rehabilitationszeiten wesentlich verkürzt werden.

Meerwasser ist auch in der Schwangerschaft ein wertvoller Verbündeter. Wie alle wissen, ist die Atemtechnik während der Geburt sehr wichtig, und darauf sollt man sich neun Monate vorbereiten, und nicht erst am letzten Tag. Der Fötus wird dabei enorm profitieren. Schwimmen ist ein ideales Training zur Atmungskontrolle. Dabei ist das Brustschwimmen die geeignetste Technik, weil es sehr harmonische Bewegungsabläufe bietet. Dadurch wird der Körper auf sanfte Art massiert; die Muskulatur wird gekräftigt und entspannt, besonders in der unteren Bauchregion, die oft bei schwangeren Frauen sehr verspannt ist; es wirkt Muskelstärkung und bruststraffend und strafft die oft empfindliche Haut; die Durchblutung wird verbessert und Venenproblemen, die in der Schwangerschaft häufig auftreten, wird vorgebeugt. Um die Lordose der Lendenwirbelsäule nicht zu verschlechtern, sollte man nicht mit aus dem Wasser ragendem Kopf schwimmen, sondern den Kopf unter Wasser halten und dabei regelmäßig atmen.

HYDROTHERAPIE-BECKEN CARACALLA

In diesen Unterwassermassagebecken wird der Wasserdruck durch ein Computerprogramm reguliert. Der Druck und die Vibrationen der Unterwassermassage auf die Haut und die darunter liegenden Unterhautschichten führen zu einer Muskelentspannung und zur Schmerzlinderung. Dank der Kreislaufanregung und im Besonderen der Venen sind die Caracalla-Becken besonders wirksam gegen Zellulitis und zum Straffen und Beleben. Die durch das Meerwasser verbesserte Lymphdrainage wird besonders von Personen geschätzt, die unter schweren und angeschwollenen Beinen, Flüssigkeitsstau, Regelbeschwerden, trockener Haut und Kopfschmerzen leiden. Außerdem garantiert die entschlackende Wirkung einen Antistress- und Anti-Age-Effekt, sowie eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Gewebes. Dank der Eigenschaften von Meerwasser ist die Unterwassermassage auch hilfreich bei Psoriasis, Akne, Seborrhö, Ekzemen, Sklerodermie und Lichen. Alle Wunden verheilen im Meerwasser schneller, sogar Venengeschwüre. Die Behandlung dauert 20 Minuten. Anschließend folgt eine Ruhepause von 15 Minuten.

SCHMETTERLINGSBECKEN

Das Schmetterlingsbecken erlaubt durch seine spezielle Form, Unterwassergymnastik auch in Fällen durchzuführen, bei denen ein Zutritt zum normalen Hallenbad schwierig ist (neurologische Probleme, länger dauernde Immobilität...). Für dieses Becken gelten dieselben Anwendungsbereiche und Vorteile wie für das Hallenbad. Außer dem Wärme- und Thalassotheapie-Effekt sind durch die Schwerelosigkeit des Körpers im Wasser aktive oder aktiv-unterstützte Bewegungsübungen für die verschiedenen Gelenkbereiche

möglich; es sind sowohl Stretching-Übungen als auch muskelstärkende Übungen möglich, das Vorhandensein einer mobilen Düse ermöglicht eine manuelle Kontrakturen-lösende und lokal schmerzlösende Hydromassage. Die Behandlung dauert 45 Minuten mit einer anschließenden Ruhepause von 15 Minuten.

INHALATIONEN

Bei dieser Methode wird Meerwasser durch spezielle Geräte in feine Partikel zerstäubt, wobei ein Dampfstrahl entsteht, der vom Patienten eingeatmet wird. Die Inhalationsbehandlung mit Meerwasser wird zur Vorbeugung und Behandlung von chronischen Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt; bei Rhinitis und Sinusitis, bei Rachen- und Kehlkopferkrankungen und bei chronischer Otitis, sowohl beim Erwachsenen als auch im Kindesalter. Die Behandlung hat heilende und vorbeugende Wirkung auf: Nase, Hals, Bronchien, Lunge und Kehlkopf. Sie erhöht außerdem die Abwehrkräfte des Organismus gegen äußere Angriffe und Erkältungskrankheiten.

GROTTA MARINA (MEERESGROTTE)

Dabei handelt es sich um ein Dampfbad aus Meerwasser. Die Umgebung ist mit Wasserdampf gesättigt (100% Feuchtigkeit), es bildet sich ein Nebel mit verschiedenen Temperaturbereichen (20/25 °C an den Füßen bis zu 40/50 °C auf Kopfhöhe), der sich auf der Haut niederschlägt und zum Schwitzen anregt. Im Dampfbad wird nicht nur die Haut von Grund auf gereinigt, es hilft auch Stress abzubauen und ist nützlich bei rheumatischen Schmerzen, Muskelverspannungen und Schlaflosigkeit. Der Meeresdampf garantiert außerdem wohltuende Wirkung auf Haut und Atemwege. Die erste Auswirkung der Wärme zeigt sich in einer Erweiterung der Blutgefäße, wodurch die Durchblutung verbessert wird. Eine bessere Durchblutung bringt mehr Sauerstoff zu den betroffenen Körperteilen und lindert so den Schmerz und fördert die Heilung. Es müssen aber gewisse Regeln eingehalten werden, um den Körper nicht zu überhitzen. Unser Körper signalisiert uns durch ein Pulsieren an den Schläfen, dass wir uns nun besser unter der Dusche abkühlen, um dann erneut das Dampfbad betreten zu können. Die wohltuende Wirkung des Dampfbades zeigt sich relativ rasch: Ihre Haut wird sofort elastischer und leuchtender, der Stoffwechsel wird beschleunigt, was dem Abnehmen zu Gute kommt.

PANTHERMAL

Dabei handelt es sich um ein Dampfbad mit angereichertem Sauerstoff. Die Behandlung beginnt mit einer Sauna bei niedrigen Temperaturen (37°/42°C). Die gesamte Körperoberfläche wird von angereichertem Sauerstoff umgeben, der durch einen Fluss von ionisiertem Meeresdampf geleitet wird. Die Wirkstoffe werden so zerstäubt und können optimal eindringen. Im Anschluss daran folgt eine Dusche mit einstellbarem Wasserdruck, die den Körper mit einer bogenförmigen Bewegung massiert. Das alles erfolgt im Inneren eines einzigen Geräts. Die Wirkungen sind die folgenden: Verlangsamung der Zellalterung; Behandlung der Zellulitis; nährende, regenerierende, straffende und

erfrischende Wirkung der kosmetischen oder natürlichen Produkte; Antistress-Wirkung mit Entspannung und Wohlbefinden; Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Bekämpfung von Ermüdungserscheinungen. Die Behandlung hat weder Gegenanzeigen noch Nebenwirkungen.

BIOSAUNA

Alle wissen mittlerweile, was die Sauna ist, und wie sie wohltuend auf Körper und Geist wirkt. Trotzdem ist die Sauna nicht für jedermann geeignet. Die Biosauna hingegen, schafft diese Probleme aus dem Weg. Sie bietet die ideale Lösung für Menschen, die eine etwas sanftere Therapie mit der gleichen Wirkung benötigen. Man könnte die Biosauna als „Soft-Sauna“ bezeichnen, weil die Temperaturen 50° nicht überschreiten und die Feuchtigkeit bei 65 bis 70% liegt, was auf eine gewisse Art den Bedingungen eines Heubades nahe kommt. Sie ist ein perfektes Gegenmittel bei Angstzuständen und Stress, wirkt schlaffördernd und hinterlässt ein unvergleichliches Gefühl von Energie, verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss und hilft so unserem Organismus, Schlacken loszuwerden. Die feuchtigkeitsspendende Wirkung macht die Haut spürbar glatter, hilft bei Falten und gegen Zellulitis.

ERLEBNISDUSCHEN UND RELAX-BEREICH MIT FARBTHERAPIE

Mit dem Tropenregen und dem kalten Nebel vervollständigen die Erlebnisduschen die wohltuende Wirkung von Sauna und Dampfbad. Die Ruhezeit im Relax-Bereich mit Farbtherapie sollte mindestens 30 Minuten dauern. Erlebnisduschen sind etwas andere originelle Duschen. Durch den Einsatz von Wasser, Farben, Licht und Düften wird ein Gefühl des Wohlbefindens und der Entspannung vermittelt. Stellen Sie sich vor, die Erlebnisdusche zu betreten, die entspannende Lichtkomposition zu sehen, vom Duft natürlicher Essenzen umhüllt zu werden, den Wasserstrahl auf der Haut zu spüren, der je nach Licht und Farben seinen Rhythmus ändert, um sich dann in einem leichten Nebel mit Minzeduft wiederzufinden. Die Anwendung der Erlebnisduschen hat aber nicht nur entspannende Wirkung: sie massiert den ganzen Körper mit besonderem Schwerpunkt auf die Halswirbelsäule. Über die verschiedenen Arten von Wasserstrahlen entkrampfen sich die Muskeln der oberen Körperhälfte und entspannen sich.

Nach Ihrem Aufenthalt fühlen Sie sich so richtig unbeschwert, Ihre Gelenke werden beweglicher, Ihre Haut fühlt sich samtig an und Ihr Körper ist straffer. Die wohltuende Wirkung Ihres Aufenthaltes im Thalassotherapie-Zentrum dauert nach einem kompletten Zyklus etwa 4-8 Monate an, sie kann aber durch Änderung Ihres Lebensstils auch zu Hause noch verlängert werden.

Das Hydrotherapie-Zentrum verfügt auch über eine Physiotherapieabteilung, wo auf ärztliche Verschreibung folgende Behandlungen durchgeführt werden.

ULTRASCHALL-THERAPIE

Die Ultraschalltherapie verwendet zu Therapie Zwecken die biologische Wirkung der vibrierenden Energie, die von Mineralkristallen in einem elektrischen Feld

mit Wechselstrom freigegeben werden. Der Durchgang des Ultraschallbündels durch die Körpergewebe bewirkt eine Mikro-Massage. Die mechanische Wirkung löst im Anschluss einen Wärmeeffekt in den tieferliegenden Strukturen aus, was zur Gefäßerweiterung und zur Stoffwechselverbesserung der Gewebe führt. Der Ultraschall kann auch unter Wasser angewendet werden; der Ultraschallkopf wird gemeinsam mit den zu behandelten Körperstellen ins Wasser getaucht. Die Wirkungen sind die folgenden: Schmerzlinderung; Muskelentspannung; Fibrinolyse; Verbesserung des Stoffwechsels; Krampflösung; entzündungshemmende Wirkung; antibakterielle Wirkung. Die Ultraschalltherapie wird in verschiedenen Bereichen von Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt: Sehnenentzündung; Gelenkverkalkungen; Arthrose; Muskelkontrakturen; Narben oder Hämatome; Morbus Dupuytren. Die Ultraschalltherapie ist nicht angezeigt bei Krebserkrankungen, in Herznähe oder in der Nähe der Geschlechtsorgane, bei Osteoporose sowie akuten Venenentzündungen.

DIADYNAMISCHE STRÖME

Diadynamische Ströme sind monopolare Sinushalbwellen mit niedriger Frequenz. Sie wirken muskelstimulierend und setzen die Sensibilität herab, was zur Schmerzlinderung führt. Sie verbessern den Stoffwechsel der Gewebe und erleichtern die Absorption von posttraumatischen Ödemen.

Die Anwendungsgebiete sind: Sehnenentzündungen am Ellbogen, Handgelenk, Schulter, Hüftgelenk, Kniegelenk und Knöchel; nach Gelenktraumen; akute und chronische Gelenkerkrankungen; Muskelschmerzen. Die Therapie kann nicht bei Patienten mit Herzschrittmacher oder Hautkrankheiten angewandt werden.

TENS

Die Abkürzung TENS stammt vom englischen „TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION“, zu Deutsch „Transkutane Elektrische Nervenstimulation“. Die TENS-Behandlung hat ausschließlich schmerzhemmende Wirkung, da auf die Haut elektrisch leitende Platten aufgelegt werden, von denen elektrische Impulse ausgehen, welche nur jene unmittelbar unter der Haut liegenden Nervenfasern reizen, die für die Sensibilität zuständig sind. Diese Impulse werden über die Nerven zur Rückenmark geleitet, welche hier die Schmerzleitung zum Gehirn verhindern (gate control). Die TENS wird zur Behandlung der folgenden Pathologien eingesetzt: Kreuzschmerzen oder Nervenwurzelbeschmerzen; Neuralgien nach Herpes; rheumatoide Arthritis; lokalisierte Gelenk- oder Muskelschmerzen. Sie ist kontraindiziert bei Trägern von Herzschrittmachern sowie in der Schwangerschaft.

IONTOPHORESE

Die Iontophorese ist eine Technik der Elektrotherapie, mit deren Hilfe Medikamente durch Gleichstrom über die Epidermis in den Organismus eingebracht werden.

Die Vorteile einer derartigen Medikamentenverabreichung sind grundsätzlich folgende:

Das Medikament kann direkt an die betroffene Körperstelle gelangen, die Behandlungszeiten werden daher verkürzt und die Symptome verschwinden rascher.

Den Ionen des Medikaments wird es ermöglicht, sich an bestimmte Proteine zu binden und so den Aufenthalt im interessierten Gewebe zu verlängern (Halbwertszeit), wobei die Medikamente geringer dosiert werden können als bei anderen Verabreichungsmethoden;

Die Nervenenden werden hyperpolarisiert, was zu einer Erhöhung der Reizschwelle und daher zu einer besseren Schmerzlinderung führt (effetto TENS).

Die Iontophorese ist bei Pathologien von oberflächlichen Strukturen angezeigt, die nicht von Muskeln oder Fettgewebe überlagert sind. Sie ist im Gewebe rund um die Gelenke und an nicht tiefliegenden Gelenken wirksam (Ellbogen, Handgelenk, Hand, Knie, Knöchel, Fuß). Mit der Iontophorese können zahlreiche Krankheitsbilder behandelt werden, je nach eingesetztem Medikament wirkt sie schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend, muskelentspannend und gegen Sklerose. Sie ist nicht geeignet für Patienten mit Herzschrittmachern, Hautkrankheiten, Epilepsie, Sensibilitätsstörungen der Haut.

ELEKTROSTIMULATION DES MUSKELS

Dabei handelt es sich um ein Gerät, welches die Nervenzellen reizt, welche den Impuls zu den Synapsen mit den Muskelfasern führen. Dieser künstliche elektrische Reiz führt zu einer unwillkürlichen Muskelkontraktion, je nach gewählter Intensität.

Elektrostimulation des Muskels: kann nützlich sein, wenn keine körperliche Aktivität betrieben werden kann (zum Beispiel in der Rekonvaleszenz oder bei besonderen Gelenkproblemen, die zur Immobilität zwingen); über die Muskelpumpe führt sie zu einer Verbesserung des Venen- und Lymphflusses; dient der Vorbeugung und der Lösung von Adhärenzen; stärkt die Muskelmasse; führt zum Gleichgewicht der verschiedenen Muskelgruppen. Nicht einzusetzen ist sie bei starker Osteoporose, bei Bluthochdruck, in der Schwangerschaft, bei Trägern von Herzschrittmachern, bei Patienten mit Kardiopathien, bei Niereninsuffizienz.

LASER

Die Lasertherapie verwendet die Energie, die durch Laserlicht erzeugt wird (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, Lichtverstärkung durch stimulierte Emission von Strahlung). Der Laserstrahl tritt in das Gewebe ein und führt zu einer biochemischen Antwort an der Zellmembran und im Inneren der Mitochondrien. Zu den positiven Effekten zählen die Gefäßerweiterung (mit Erhöhung der Temperatur und des Stoffwechsels des betreffenden Gebietes und einer Veränderung des hydrostatischen Druckes

zwischen den Kapillaren), die Erhöhung der Lymphdrainage und die Aktivierung der Mikrozirkulation. Die Ziele der Lasertherapie sind grundsätzlich zwei: schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die schmerzhemmende Wirkung ist einer Erhöhung der Reizschwelle der Nervenenden und der Freisetzung von Endorphinen endorfine zuzuschreiben. Die entzündungshemmende Wirkung entsteht durch die Erhöhung des Blutflusses durch die Gefäßerweiterung. Die Wirkung gegen Ödeme ist der Veränderung des hydrostatischen Druckes zwischen den Kapillaren zu verdanken.

Die Lasertherapie stellt kein Risiko dar, sie ist nicht invasiv und schmerzlos. Die Anwendungsgebiete sind: rheumatische Gelenksbeschwerden (Ischias, Periarthritis humero-scapularis, Polyarthritis von Händen und Füßen, Epicondylitis, usw.); in der Traumatologie (Muskeleinrisse, Verrenkungen, Sehnenentzündungen, Prellungen, Bursitis).

TECAR-THERAPIE

Die Tecar-Therapie (Kapazitive resistive Energieübertragung) ist eine Technik, welche die Energie in den biologischen Geweben stimuliert, natürliche Heilungsprozesse in Gang setzt und entzündungshemmend wirkt. Die Idee, geschädigten Geweben Energie zu führen haben viele Therapien gemeinsam, alle führen diese Energie jedoch von außen zu. Die Tecar-Therapie sammelt hingegen energetische Ströme aus dem Körper. In der behandelten Zone kommt es zu einem Energiefluss mit Erhöhung des Stoffwechsels und einer endogenen Temperaturerhöhung (das heißt von innen entstehend). Die Auswirkungen der Tecar-Therapie sind eine Beschleunigung des Stoffwechsels mit einer Erhöhung der ATP-Produktion (wodurch es zur rascheren Heilung kommt), einer Erhöhung des Blut- und Lymphflusses durch die Gefäßerweiterung durch Wärmebildung (und daher eine bessere Sauerstoffversorgung der Gewebe und die Absorption von Ödemen). Der Vorteil der Tecar-Therapie gegenüber den anderen Therapieformen ist, dass, weil ja die Energie von innen kommt, auch tiefer liegende Schichten behandelt werden, die durch Therapien mit Energiezufuhr von außen aufgrund der hohen nötigen Energie zu Hautschäden führen würden. Die Therapie hat keine Nebenwirkungen und findet ihren Einsatz bei folgenden Problematiken: Neuropathien; Gelenkserkrankungen; Rehabilitation von Gelenken; Traumen; Muskelpathologien; nach chirurgischen Eingriffen; Sportprobleme; akute und chronische Schmerzen; Narben; Sehnenprobleme; Arthrosen.

HEILGYMNASTIK

Die Heilgymnastik umfasst eine Reihe von spezifischen Techniken zur Wiederherstellung der Muskelkraft und der Muskelmasse, der Gelenksfunktionen und der Bewegungssensibilität (Propriozeption), zusammengefasst der Fähigkeit, gewollte Bewegung auf flüssige und funktionelle Art auszuführen. Die Heilgymnastik wirkt gegen Gelenksteifigkeit, vermindert Schmerzen, verbessert den Stoffwechsel alle Gewebe und besonders der geschädigten Gewebe, die sich erneuern, die Muskel gewinnen an Tonus und Kraft, das Nervensystem lernt erneut, Bewegung zu führen, kontrollieren und wahrzunehmen. Während einer Heilgymnastiksituation kann

der Physiotherapeut spezifische Manöver auf dem Patienten durchführen, wie die Mobilisierung der Gliedmaßen oder die passive Dehnung einiger Muskelgruppen, für schwierigere Übungen wird er den Patienten zur Mithilfe auffordern, wie zum Beispiel die Stärkung der Muskelkraft gegen den Widerstand des Therapeuten, oder auch Übungen vorschlagen, die der Patient mit seiner Hilfe oder auch allein unter seiner Aufsicht durchführt (Dehnungsübungen, Stärkungsübungen, Präzisionsübungen). Die Anwendungsbereiche sind: nach Knochenbrüchen; nach Bänderrissen; Muskel- oder Sehnenverletzungen; nach chirurgischen Eingriffen an Gliedmaßen oder Wirbelsäule; rheumatische Erkrankungen; Pathologien/Schädigungen des Nervensystems; nach längeren Immobilisierungen.

MASSAGEN

Der Begriff Massage beinhaltet eine Reihe von Manipulationen auf der Körperoberfläche, mit dem Ziel, vorübergehende oder anhaltende Veränderung auf der Haut, den darunterliegenden tieferen Gewebeschichten und der Eingeweide zu erreichen. Die Massage hat eine direkte biologische Auswirkung auf der behandelten Körperstelle, sowie eine indirekte Auswirkung auf den ganzen Organismus.

DIREKTE AUSWIRKUNG: über mechanische Einwirkung kommt es zu einer Temperaturerhöhung und dadurch einer Erhöhung der Durchblutung. Im Muskel führt dies zur Entspannung, weil Schlacken und Stoffwechselprodukte, die zu Ermüdungserscheinungen führen, abgebaut werden, oder auch Entzündungsmediatoren nach eventuellen Traumen beseitigt werden. In den Gelenken führt die Massage zu einer Auslösung der Ergüsse mit Wiederherstellung der ursprünglichen Elastizität.

INDIREKTE AUSWIRKUNG: Verbesserung der Durchblutung, Erhöhung der Diurese und Reaktivierung des vegetativen Nervensystems (welches die Eingeweidefunktionen reguliert). Die Massage wirkt auch auf die psychische Verfassung des Patienten ein, er wird entspannt oder stimuliert.

Anwendungsgebiete der Massage: Muskelatrophie/Vorbereitung zum Sport; Gelenkrheumatismen (Arthritis, Arthrose...); Muskelrheumatismus (Kreuzschmerzen, Halswirbelsäulenprobleme, Peitschenschlagsyndrom...); Verletzungen von Gelenken (Brüche, Luxationen...); Narbenadhärenzen/einziehende Narben; Muskeleinrisse.

LYMPHDRAINAGE

Mit den Fingern wird Druck entlang der Lymphgefäße ausgeübt (die Lymphe ist eine milchige Flüssigkeit mit Wasser Salzen, Proteine und Immunzellen, die sogenannten Lymphozyten). Diese Flüssigkeit entsteht aus dem Blut und fließt dann durch alle Körpergewebe, um Schlacken und Giftstoffe aufzunehmen. Diese Stoffe werden in Sammelstationen neutralisiert und die Lymphe fließt dann gereinigt und neuer Vitalität ins Blut zurück. Die Lymphdrainage mit ihren langsamen und rhythmischen Bewegungen agiert auf die Lymphgefäße. Die Eliminierung der Gewebsflüssigkeit wird verbessert, die sich aufgrund verschiedener Pathologien im Gewebe angesammelt hat. Da es sich um sanfte,

langsame und wiederholte Bewegungen handelt, wird über das vegetative Nervensystem eine wünschenswerte Vagotonie (Antistress) ausgelöst, die zur Entspannung führt. Die Lymphdrainage ist besonders bei Ödemen, Zellulitis, Lymphstau nach chirurgischen Eingriffen und allen Pathologien angezeigt, bei denen das Immunsystem gestärkt werden muss.

KINESIO-TAPING

Unter Kinesio-Taping versteht man das Anbringen von elastischen Klebebändern mit bio-mechanischem Heileffekt. Diese Methode wurde in Japan vor 25 Jahren von Dr. Kenzo Kase, einem Chiropraktiker, entwickelt, der in den U.S.A lebt. Es handelt sich dabei um einen Prozess der natürlichen Heilung des Körpers durch die Stimulierung des Kreislaufes und des Nervensystems. Die Muskeln haben nicht nur die Aufgabe, den Körper zu bewegen, sie kontrollieren auch den venösen Blutfluss und den Lymphfluss, die Körpertemperatur, usw. Diese Technik hat vier physiologischen Wirkungen:

1. Korrektur der Muskelfunktion. Kinesio-Taping ist wirksam bei der Wiederherstellung des richtigen Muskeltonus: je nach angewendeter Technik erleichtert oder verhindert sie die Muskelkontraktion;
2. Verbesserung des Blut- und Lymphkreislaufes. Das Anbringen des Kinesio-Tapes führt zu Faltung der Haut, die dadurch die Lymphdrainage fördert.
3. Schmerzlinderung. Die neurologische Schmerzlinderung erfolgt über eine Reduzierung des Druckes und der Reizung auf Hautrezeptoren, dank einer Wiederherstellung des lymphatischen Gleichgewichtes;
4. Korrektur der Stellung der Gelenke. Die Verschiebung eines Gelenkes durch Muskelkontrakturen kann durch Kinesio-Taping über die Wiederherstellung der normalen Muskelfunktion beseitigt werden.

KINESIO-TAPING reduziert den Schmerz und verbessert den Lymphfluss durch das Anheben der Haut. Auf der durch KINESIO TAPING bedeckten Hautoberfläche bilden sich Falten und es wird so der Zwischengewebsraum erhöht. Wenn sich der Körper bewegt, funktioniert das Tape wie eine Pumpe und fördert so auf kontinuierliche Weise den Lymphfluss und setzt die Reizung der Schmerzrezeptoren der Haut herab. Diese Behandlung vermindert den Schmerz und die Muskelermüdung, erhöht den ROM (Range Of Motion- Gelenksflexibilität), korrigiert die Haltung und vermindert das Auftreten von Unfällen.

KINESIO TAPING wurde in den letzten Jahren durch klinische Erfahrungen und der Forschung von 1000 Fitnessspezialisten auf der ganzen Welt ständig weiterentwickelt. Die Methode findet ihren Einsatz in der Physiotherapie und Rehabilitation als Unterstützung für andere Techniken, deren Ergebnisse es verbessert.

Anwendungen: Muskelschäden durch Sport, Ödembehandlung und Schmerzkontrolle, bei Entzündungen und Gelenksteifigkeit, Muskelermüdung, Haltungsprobleme, Nachwirkungen von Traumen.

Die Dauer der Sitzungen und des gesamten Zyklus der Physiotherapie und der Bewegungstherapien hängen von den einzelnen klinischen Fällen ab.