

Physikalische Therapien

Praxisschwerpunkt: Unterwassermassage - Stangerbad

Die Unterwassermassage (Unterwasserdruckstrahlmassage) ist eine Therapie, die sowohl zu den Massagen, als auch in die Hydrotherapie gehört.

Das Stangerbad ist ein hydroelektrisches Bad, bei dem der Körper in aufsteigender oder absteigender Richtung vom Strom durchflossen wird.

Unterwassermassage

Der Patient wird mit Wasser, welches mit hohem Druck aus einem Wasserschlauch kommt, massiert.

Die Wärme entspannt die Muskulatur und erlaubt es der Unterwassermassage, eine tiefere Wirkung zu entfalten. Auf diese Weise wird schon bei geringen Druckwerten eine sanfte und angenehme Tiefenauflockerung des Gewebes erreicht.

Es wird vor allem bei rheumatischen (jedoch nicht akuten) Erkrankungen, Probleme mit der Wirbelsäule und Gelenken, sowie bei starken Verspannungen großer Muskelbereiche angewandt.

Stangerbad

Eingesetzt wird es bei rheumatischen Erkrankungen, Nervenschmerzen und Lähmungen, aber auch bei Muskelentspannung und einfache Stimulation der Muskel- und Nervenaktivität findet es seine Wirkung.

Die Badedauer sollte nicht länger wie 20 min. in Anspruch nehmen. Beim Einstieg in das Bad sollte der Strom angehoben und beim Verlassen niedrig geschaltet werden.

Elektrotherapie

Elektrotherapie nutzt die Kraft elektrischer Ströme oder Stromimpulse, um die natürlichen Heilungsvorgänge im Körper zu aktivieren und zu unterstützen.

Die Elektrotherapie nutzt je nach Anwendungsgebiet nieder-, mittel oder hochfrequente Stromformen, die durchweg sehr gut verträglich sind.

Das kann nicht nur auf direktem Wege geschehen, sondern auch indirekt, indem elektrische Energie in Wärme oder mechanische Energie umgesetzt wird. In vielen Fällen ist Elektrotherapie eine sinnvolle alternative Therapieform – eine „Medizin“ ohne Verfallsdatum und frei von Nebenwirkungen.

Wann hilft Elektrotherapie

Im Rahmen physiotherapeutischer Behandlung hilft die Elektrotherapie bei:

- Akuten und chronischen Schmerzzuständen (nieder- und mittelfrequente Stromimpulse)
- Peripheren und zentralen Lähmungen (nieder- und mittelfrequente Stromimpulse)
- Störungen des vegetativen Systems (niederfrequente Stromimpulse)
- Inkontinenz (Stromimpulse mit ggf. gleichzeitiger Rückmeldung mittels Biofeedback)
- Tinnitus (mit mittelfrequenten Stromimpulsen mittels einer Kissenlektrode)
- Durchblutungsstörungen (durch nieder-, mittel- und hochfrequente Stromformen)

Ultraschall

Die Ultraschalltherapie zählt mit zu den gängigsten Behandlungsformen der physikalischen Therapie.

Ob thermische oder mechanische Wirkung hängt von den Therapieparametern (Behandlung, Schallart, Dosis, Dauer) ab.



Therapeutische Wirkungen:

- Schmerzlinderung
- Positive Beeinflussung von subakuten und chronischen mesenchymalen Entzündungen und Reizungen
- Lösung von Gewebsverklebungen, Gewebeauflockerungen
- Lokale Muskeldetonisierung

Schädigungen/Funktionsstörungen:

- Lokale Schmerzen bei subakuten und chronischen Entzündungen und Reizungen im Bereich der Gelenke, gelenknah.
- Gewebsverklebungen (Narben, Keloidbildung)
- Muskelverspannungen (Myotendinosen)

Therapieziel:

- Linderung lokaler Schmerzen durch Beeinflussung subakuter und chronischer mesenchymaler Entzündungen in Knochennähe
- Auflockerung verhärteter Gewebe
- Lokale Muskeldetonisierung

Wärme / Heißluft

Unmittelbare Erwärmung durch strahlende Wärme (z. B. Infrarot)

Fango

Fango ist ein Mineralschlamm vulkanischen Ursprungs.

Wärme / Heißluft

Therapeutische Wirkung:

- Arterielle Hyperämie, Stoffwechselsteigerung, dadurch auch entzündungshemmend
- Muskeldetonisierung
- Verbesserung der Dehnfähigkeit von bindegewebigen Strukturen
- Reflektorische Reaktionen auf innere Organe
- Schmerzdämpfung
- Vegetativ/psychische Entspannung bei großflächiger Wärmeapplikation
- Als ergänzendes Heilmittel zu anderen physikalischen Maßnahmen zur Wirkungssteigerung

Schädigungen/Funktionsstörungen:

- Schmerzen im Bereich des Bewegungssystems, bei Akzeptanz von Wärme
- Muskelverspannungen
- Schmerzen im Bereich innerer Organe, bei Akzeptanz von Wärme

Therapieziel:

- Schmerzdämpfung
- Muskeldetonisierung und verbesserte Dehnfähigkeit bindegewebiger Strukturen
- Verbesserung der Durchblutung

Fango

Das Gestein wird mit Wasser zu einem homogenen Brei aufgemischt, dieser wird auf

45 – 50° C erhitzt und als Schlammpackung auf die erkrankten Bereiche des Körpers aufgetragen.

Zur optimalen Wärmehaltung wird der Körper in Folie, Leinentücher oder Woldecken eingehüllt. Die Behandlung sollte zwischen 20 – 40 min dauern.

Fangoanwendungen lassen sich gut mit Massage und Bewegungstherapie kombinieren.

Anwendungsgebiete:

1. Bindegewebs- und Muskelrheumatismus
2. Chronisch rheumatische Gelenkerkrankungen
3. Hexenschuss, Ischialgie, Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
4. Spasmen glattmuskulärer Organe
5. Traumatische Kontusionen und Distorsionen
6. Sehnenscheidenentzündung
7. Menstruationsbeschwerden
8. Muskelverhärtung
9. Neurodermitis
10. Schuppenflechte
11. Ekzeme

Kältetherapie

Unter Kryotherapie wird die Anwendung Von Kälte zu therapeutischen Zwecken verstanden.

Dabei kann die Kälte auf unterschiedliche Weise angewandt werden. Zum Beispiel wird Kälte in Form von kaltem Wasser zugeführt.

Die medizinische und abhärtende Wirkung der Kryotherapie beruht vor allem auf der kalten Dusche nach einem Saunagang.

Eispackung, kalte Wickel oder Eisspray sind verschiedene Formen einer Kälteanwendung.

Ein neues Verfahren ist die Ganzkörperkryotherapie. Der Patient hält sich für kurze Zeit (1 – 3 min) in einer Kältekammer auf, in der Temperaturen bis zu -120°C herrschen. Getragen werden nur Badebekleidung Handschuhe sowie einen Mundschutz. Es werden kalte Luft oder Stickstoff in die Kammer geleitet.

Wirkung:

1. Durchblutung und Immunsystem werden angeregt
2. Abhärtung des Körpers
3. Hemmung des Schmerzreizes
4. abschwellende Wirkung
5. Hemmung der Entzündungsreaktion
6. Reduktion der Muskelspannung
7. Gefäßkontraktion (blutungsstillen)