

Triggerpunkttherapie

Triggerpunkte sind schmerzhafte Verhärtungen im Muskelgewebe, die zu vielfachen Beschwerden im Bewegungssystem führen können.

Ein Großteil sowohl akuter als auch chronischer Schmerzen kann auf Triggerpunkte zurückgeführt werden.

wann kann man sie anwenden:

- Schmerzen am Bewegungsapparat
- Bewegungseinschränkungen
- Kraftdefizite
- Kopfschmerzen



Nervenmobilisation

Bei diesem Konzept geht es um Schmerzbehandlung und Tonusregulierung im neuroorthopädischen Bereich. Sie erfolgt durch dynamische Bewegungen, die einen mechanischen und physiologischen Einfluss auf das Nervengewebe und die umliegenden Strukturen ausüben.

Die Ziele dieser Methode liegen in der Schmerzreduzierung und vor allem in der Verbesserung und dem Erhalt der Mobilität des Nervensystems.

wann kann man sie anwenden:

- Nervenkompressionssyndrome (z.B. bei Bandscheibenvorfällen)
- postoperative Adhäsionsprophylaxe
- Zustand nach entzündlichen Erkrankungen des Nervensystems



**bettina
forster**

Ausbildung:

1997-2000:

Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Akademie für Physiotherapie am LKH Steyr

2000-2007:

als Physiotherapeutin am Rehamed-Institut der OÖGKK in Steyr tätig

Seit Oktober 2007 im Therapiezentrum Garsten selbständig tätig

Kontakt:

Therapiezentrum Garsten
St.-Berthold-Allee 25
4451 Garsten



Tel: 0676 / 96 09 132
bettina.forster@tz-garsten.at

Therapie  Zentrum



St.-Berthold-Allee 25 | 4451 Garsten



physio
bettina
forster

www.tz-garsten.at



Physiotherapie

In der Physiotherapie geht es neben der Erhaltung physiologischer Bewegungsabläufe und der Vermeidung von Funktionsstörungen auch um die Rehabilitation von Bewegungseinschränkungen, Schmerzzuständen, Verspannungen, Überbeanspruchungen ...



Bobath

Das Bobath-Konzept ist ein rehabilitativer Ansatz in der Pflege und Therapie von Patienten mit neurologischen Störungen – angeborene oder erworbene Schädigungen des Gehirns oder Rückenmarks, z.B. nach einem Schlaganfall.



Analytische Biomechanik

nach R. Sohier

Bei dieser Behandlungsform geht es darum dezentrierte Gelenke wieder in eine optimale Ausgangsstellung für Bewegungen zu bringen. Dadurch kommt es zu einer besseren Belastbarkeit (weniger einseitige Belastung des Knorpels – geringere Abnutzung), besserer Beweglichkeit der Gelenke und zu einem optimalen Krafteinsatz der einzelnen Muskeln. Dies geschieht durch spezielle Techniken sowohl an den Extremitätengelenke als auch an den Gelenken des Rumpfes.



Cranio-Sacral-Therapie

Die CST ist die manuelle Behandlung des Cranio-Sacralen-Systems und den damit zusammenhängenden Strukturen.

Als Cranio-Sacrales-System bezeichnet man die Verbindung Schädel (Cranium) – Kreuzbein (Sacrum) und die darin zirkulierende Rückenmarksflüssigkeit. Durch sanfte Techniken wird der Organismus in seinem Selbstheilungsprozess unterstützt und die normale Funktionalität wieder hergestellt.

wann kann man sie anwenden:

- Migräne und Kopfschmerzen
- chronische Nacken- und Rückenschmerzen
- Dysfunktionen im Zahn- und Kieferbereich
- stress- und spannungsbedingte Störungen
- Zustand nach einem Trauma von Gehirn und Rückenmark
- koordinative Störungen
- Dysfunktionen des zentralen Nervensystems
- Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- emotionale Probleme

Viscerale Manipulation

Jedes Organ im Körper hat eine Eigenbewegung (Motilität). Bei einem optimalen Gesundheitszustand ist diese Eigenbewegung sowie die Bewegung untereinander gut möglich. Verklebungen, Narben, Verlagerungen etc. können aber dazu führen, dass sowohl die Motilität der einzelnen Organe als auch das Bewegungsausmaß untereinander eingeschränkt ist. Dies wiederum schränkt auch die Bewegungsmöglichkeiten der umgebenden Knochen, Muskeln und Faszien (Bindegewebe) ein.

wann kann man sie anwenden:

- Funktionsstörungen der einzelnen Organsysteme
- nach Operationen im Bauchraum
- als Ergänzung zu anderen physiotherapeutischen Techniken und der Cranio-Sacral-Therapie



Ohr-Akupunkt-Massage

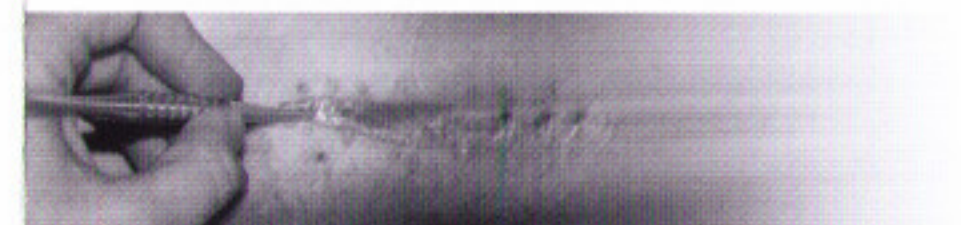
Die Ohr-Akupunkt-Massage ist eine ganzheitliche Therapieform, die sich einerseits aus der chinesischen Medizin entwickelt hat, andererseits in Frankreich durch Nogier begründet wurde.

Die Reflexzonen am Ohr sind – grob betrachtet – wie ein am Kopf stehender Embryo angelegt.

Die OAM lässt sich mit anderen Behandlungstechniken der klassischen Physiotherapie sehr gut kombinieren. Weiters bekommt man durch die Austestung therapierrelevanter Hinweise für die weiteren Behandlungsschritte.

wann kann man sie anwenden:

- körperliche Beschwerden
- Verbesserung des Energieflusses und somit Verbesserung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens



Narbenentstörung

traditionell Chinesische Medizin (TCM)

3-jährige Fortbildung bei Dr. Ploberger Florian