

Schmerzen schonend behandeln und weitere Beschwerdebilder bessern

Manuelle Therapie, Stoßwellentherapie und Chinesische Medizin



In der Manuellen Therapie werden **Funktionsstörungen des Bewegungssystems** untersucht und behandelt, etwa bei akuten oder chronischen Schmerzen, **Über- oder Fehlbelastungen** beim Sport sowie **Bewegungseinschränkungen** nach einer Verletzung. Die Manuelle Therapie hilft, Schmerzen schonend zu beseitigen, Bewegungsstörungen zu lindern und das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wiederherzustellen. Als erfahrener Facharzt für ärztliche Osteopathie und Vorstandsmitglied in der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur, Chirotherapie und Osteopathie e. V. biete ich Ihnen die individuell optimale Therapie.

Osteopathie / Chirotherapie

Fühlen, streichen, dehnen, drücken: Mit meinen Händen spüre ich Störungen in den Körpergeweben auf und löse sie. Vor allem geht es darum, die **bindegewebigen Strukturen („Faszien“)** zu **lockern**, wenn sie verklebt sind. Durch sanften Druck bzw. Zug mit den Händen mobilisiere ich Ihre Faszien und **befreie Sie von Verspannungen, Blockaden und Schmerzen**. Per Osteopathie / Chirotherapie lassen sich Muskelverspannungen lösen, Gelenke mobilisieren und Nerven stimulieren. Wir beraten Sie zusätzlich hinsichtlich spezieller Übungen, um Probleme künftig zu vermeiden.



Dry Needling / Intramuskuläre Elektrostimulation

Bei Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur kann diese Therapie bereits nach wenigen Sitzungen **nachhaltig helfen – selbst bei chronischen Fällen**. Dry Needling ist eine wirksame Form der Triggerpunkt-Therapie. Der Nadelstich mit einer Akupunktur-Nadel in den Triggerpunkt regt die Sauerstoffversorgung der Muskelfasern und Faszien wieder an, senkt die Entzündungsreaktion, verbessert die Durchblutung und löst so die Verspannungen und Verhärtungen. Reizstromimpulse können unterstützend helfen, **Triggerpunkte aufzulösen**.



Akupunktur

Die sanfte Heilmethode kann **Kopf- und Rückenschmerzen deutlich lindern** – dies konnte in vielen Studien nachgewiesen werden. Akupunktur eignet sich bei:

- chronischen Schmerzen etwa von Kopf oder Rücken, Kniearthrose
- Erkrankungen der Atemwege, Heuschnupfen
- Magen-Darm-Problemen
- Wechseljahresbeschwerden
- gynäkologischen Erkrankungen
- Schwangerschaftsproblemen wie Übelkeit oder Erbrechen

Während der letzten Wochen der Schwangerschaft können die Nadeln helfen, die Geburt zu erleichtern und zu verkürzen.

Stoßwellentherapie

Bei Schmerzen im Nacken, an der Schulter, im Rücken oder der Achillessehne, Tennis- oder Golferarm, Patellarspitzensyndrom („Runner's Knee“), Schienbeinkantensyndrom oder Fersensporn kann die „Radiale Stoßwellentherapie“ schnell und effektiv helfen. Sie aktiviert und fördert die **Selbstheilungskräfte**. Das Gewebe wird damit besser durchblutet und der Stoffwechsel beschleunigt. So kann sich **das betroffene Gewebe regenerieren**, der Schmerz lässt nach und eine eventuelle Bewegungseinschränkung bildet sich zurück.

Moxa

Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Kältegefühl, Schwäche, Magen-Darm-Beschwerden oder auch psychische Erkrankungen sind bewährte Anwendungsgebiete der Moxa-Therapie. Sie ist fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das **Erwärmen von Akupunkturpunkten mit brennendem Beifußkraut** (Moxa-kraut) gleicht Stagnationen und Blockaden im Energiefluss aus. Es wirkt durchblutungs-fördernd, **regt das Immunsystem an** und fördert so die Heilung zahlreicher Krankheiten.

Schröpfen

Mittels kleiner Gläser auf der Haut lassen sich beim Schröpfen **Muskelverspannungen lösen und Schmerzen lindern**.

Weitere Einsatzgebiete sind Kopfschmerzen, mentale Erschöpfung (Stress), Verdauungsbeschwerden, chronische Entzündungen, Lungenprobleme, Erkältungen mit Husten sowie Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Durch den **Unterdruck** – erzeugt durch Erhitzen oder Absaugen der Luft im Inneren der Kugeln – erweitern sich die Gefäße und die **Durchblutung wird angeregt**. Das trockene Schröpfen kommt vor allem bei chronischen Beschwerden zum Einsatz. Das blutige Schröpfen wirkt stark ausleitend und eignet sich speziell bei akuten Schmerzen.



Gua Sha

Bei akuten oder chronischen Verspannungen, Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen, Migräne, Verdauungsproblemen, Schwangerschaftsübelkeit und vielen anderen Beschwerden kann die Massagetechnik Gua Sha **sanft und ohne Nebenwirkungen** helfen. Verspannte, schmerzende Körperregionen werden zunächst mit einem speziellen Öl massiert, dann mit verschiedenen Schabern bearbeitet. Gua Sha **fördert die Entspannung**, regt die Durchblutung an und aktiviert den Stoffwechsel und das Immunsystem. Häufig wird diese Technik begleitend zu einer schulmedizinischen Therapie eingesetzt.