

Physiotherapie

*Julia Scheiper*

Gesundheit – Sport – Wellness

Physiotherapie

Manuelle Lymphdrainage

Massage

Kinesiotape

Schlingentisch

Aromaölmassage

Hot-Stone-Massage

Aquafitness

Babyschwimmen

Aqua-Circle



## **Physiotherapie**

Physiotherapie nutzt als natürliches Heilverfahren die passive, zum Beispiel durch den Therapeuten geführte und aktive, selbstständig ausgeführte Bewegungen des Menschen, sowie den Einsatz physikalischer Maßnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Erkrankungen. Kernziele der Physiotherapie sind:

1. Linderung von Schmerzen
2. Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung
3. Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
4. Erhaltung und Verbesserung von Kondition
5. Erhaltung und Verbesserung von Kraft
6. Erhaltung und Verbesserung von Ausdauer

## **Manuelle Lymphdrainage**

ist eine spezielle Massagetechnik, mit der Lymphstauungen im Gewebe beseitigt werden können. Eine entstauende Maßnahme, mit deren Hilfe die Motorik der Lymphgefäße angeregt und damit der Abtransport überschüssiger Gewebeflüssigkeit erleichtert werden soll. Die manuelle Lymphdrainage hat eine stark entspannende und beruhigende Wirkung und regt das Immunsystem an.

## **Kinesiotape**

Unter Kinesiotaping versteht man eine Behandlungstechnik, bei der hochelastische Klebestreifen auf die Haut aufgeklebt werden, um beispielsweise den Blut- und Lymphabfluss zu erleichtern, Schonhaltungen abzubauen, dem Körper Stabilität zu geben und die körpereigene Wahrnehmung zu schulen. Anwendung bei:

- Sportverletzungen  
(Muskelfaserriss, Zerrungen, usw.)
- Rückenschmerzen
- Ödembehandlung
- Tennisellenbogen
- Sehnenscheidenentzündungen
- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden

## **Babyschwimmen**

Warum? – Da für Babys zu diesem Entwicklungszeitpunkt, also ab dem 3. Lebensmonat, eine Fortbewegung an Land noch nicht möglich ist, wie im Wasser, ist das Medium Wasser ideal.

Im Wasser lernen sie:

- sich zu bewegen
- sich aufzurichten
- ihren Kopf über längeren Zeitraum zu halten

### **Ziele des Babyschwimmens**

- Förderung der Wahrnehmung
- Motorische Entwicklung
- Prävention von Bewegungs- und Haltungsschäden bzw. Haltungsschwächen
- Lockerung und Kräftigung der Muskulatur
- Selbstbewusstsein
- Risikobereitschaft
- Soziale Verhaltensentwicklung des Kindes

## **Aquafitness**

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit oder ohne Geräte, wie Poolnudeln, Disc , Hanteln und vielem mehr angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und der gesamte Rumpf trainiert.

Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

## **Aqua- Circle**

Das Zirkeltraining im Wasser!!!

An 10 verschiedenen Stationen werden jeweils verschiedene Muskelgruppen gekräftigt und aktiviert. Das Training umfasst sowohl die Rumpfmuskulatur, also Bauch- und Rückenmuskulatur, als auch die Arm- und Beinmuskulatur. Aber nicht nur die Muskulatur wird hierbei gekräftigt, sondern auch die Ausdauer, die Kondition und das Herz-Kreislauf-System. Durch das Durchlaufen der verschiedenen Stationen kommt hierbei auch der Spaßfaktor nicht zu kurz. Nach 45 Minuten hat man den ganzen Körper trainiert und sogar noch richtig Kalorien verbrannt.

## ***Aromaölmassage***

Wohlrriechende Düfte gehören zu vielen Wellnessbehandlungen dazu und steigern die Erholung und Entspannung. Bei der Aromaölmassage werden ätherische Öle in die Haut einmassiert. Je nach Öl kann dadurch ein entspannender oder anregender Effekt erzielt werden. Aromaölmassagen sind ein Teil der Aromatherapie, deren oberstes Ziel es ist, Krankheiten zu lindern oder diesen vorzubeugen.

## ***Hot- Stone Massage***

Hot-Stone Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen und unser Energiefeld wird harmonisiert und gestärkt. Die Verbindung von Massage und altem Wissen macht die Hot-Stone Massage zu einer wertvollen und einzigartigen Behandlungsmethode, bei der Heilung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene geschehen kann. Dieses unterstützt uns, mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in unser Leben zu bringen.

## ***Massage***

Bei der Massage handelt es sich um eine manuelle Behandlungstechnik, die ihre Wirkung über mechanische Reize auf die von ihr erreichbaren Gewebeschichten, im Wesentlichen Haut, Unterhaut und Muskulatur, ausübt.

## ***Schlingentisch***

Dieses ist eine physiotherapeutische Behandlungsmethode, bei der der ganze Körper oder einzelne Körperteile an einer Gerätekonstruktion mit Hilfe von Seilzügen und Schlingen aufgehängt werden. Einerseits können durch eine entlastende Aufhängung Bewegungen erleichtert und Schmerzen gelindert werden, andererseits können durch den Einsatz von Expandern und Gewichten eine intensivere Kräftigung, Dehnung oder Traktion ermöglicht werden.

Indikation: Orthopädische, traumatologische und neurologische Erkrankungen, vor allem Arthrosen, chronische Beschwerden/Erkrankungen der Wirbelsäule, schlaffe Lähmungen und Muskeldystrophien.



Physiotherapie

*Julia Scheiper*

Gesundheit – Sport – Wellness

Winkelsettener Ring 11  
49196 Bad Laer  
Telefon 05424 297019

[www.physiotherapie-scheiper.de](http://www.physiotherapie-scheiper.de)  
[post@physiotherapie-scheiper.de](mailto:post@physiotherapie-scheiper.de)