

 PRACTICE FOR PHYSIOTHERAPY

Ganzheitliche Gesundheit & Therapeutische Vielfalt

Wir wissen, dass jeder Körper anders ist und jeder Schmerz eine individuelle Lösung erfordert. Deshalb bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an fundierten therapeutischen Methoden – von klassischen Ansätzen bis hin zu modernen Spezialbehandlungen.

Ganzheitliche Betreuung

Ursachen finden & Gesundheit stärken

Unser Ziel ist es, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern die Ursachen Ihrer Beschwerden zu finden und gemeinsam mit Ihnen an Ihrer langfristigen Gesundheit, Mobilität und Schmerzfreiheit zu arbeiten. Entdecken Sie hier unsere vielfältigen Möglichkeiten.

Individueller Ansatz & Hausbesuche

Unsere Individuell geschulten Mitarbeiter greifen auf zahlreiche therapeutische Ansätze zurück. Wir nehmen uns die Zeit für eine differenzierte und umfassende Diagnose und bieten Ihnen ganzheitliche und individuelle persönliche Betreuung. Fast alle Behandlungsmöglichkeiten bieten wir auch als Hausbesuch an.



Klassiker & Basis-Therapien

Krankengymnastik (KG)

Die Krankengymnastik ist weit mehr als nur „Turnen“. Sie ist ein dynamischer Prozess, bei dem wir gemeinsam durch gezielte Übungen Ihre Beweglichkeit verbessern, Kraft aufbauen und Schmerzen lindern. Unser Ziel ist es, Ihre natürliche Bewegungsfreiheit wiederherzustellen, damit Sie Ihren Alltag wieder aktiv und beschwerdefrei genießen können.

Diese aktive Behandlungsmethode zielt darauf ab, muskuläre Dysbalancen gezielt auszugleichen und Ihre Körperstatik zu stärken. Neben klassischen Kleingeräten wie Bällen oder Therabändern erwartet Sie bei uns ein echtes Highlight: Mit Trampolin und Slackline machen wir Ihr Training besonders dynamisch, effektiv und vielseitig.



Spezialisierte Techniken

Faszien-Therapie

Faszien sind das feine Bindegewebsnetzwerk, das Ihren gesamten Körper durchzieht. Wenn diese verkleben oder verhärten, können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen die Folge sein. Durch spezielle Techniken lösen wir diese Verklebungen, stellen die Gleitfähigkeit des Gewebes wieder her und sorgen so für ein freieres, geschmeidigeres Körpergefühl.

Die Faszientherapie enthält mehrere manuelle Anwendungsmöglichkeiten, um das bindegewebige Faszien-System wieder zu seiner vollen Funktionalität zu verhelfen. Durch die damit veränderten Spannungszustände soll der Bewegungsapparat optimiert werden.

Fußreflexzonen-Behandlung

Ihre Füße sind ein Spiegelbild Ihres Körpers. Durch gezielten Druck auf bestimmte Reflexzonen an den Fußsohlen können wir Einfluss auf Ihre inneren Organe, das Nervensystem und den gesamten Bewegungsapparat nehmen. Diese ganzheitliche Methode fördert die Selbstheilungskräfte, wirkt tief entspannend und bringt Ihren Energiefluss wieder ins Gleichgewicht.

Sie ist eine sanfte „organferne“ Regulationstherapie, bei der durch Druck und Massage an genau definierten Punkten, Reize freigesetzt und weitergeleitet werden. Dies wird durch Verbindungen von Regionen am Fuß zu inneren Organen und Körperteilen ermöglicht.

Neurologische Konzepte

Krankengymnastik nach PNF

Die Abkürzung PNF bedeutet Propriozeptive (Rezeptoren ansprechen und stimulieren), Neuromuskuläre (Zusammenspiel von Nerven und Muskeln), Fazilitation (bewegungserleichternd) und ist eine spezielle Variante der Krankengymnastik.

Eingesetzt wird PNF vor allem bei Neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall, Ataxien, Paresen, Parkinson, zur Gangschulung u.a. bei Prothesenträgern, sowie nach postoperativen Zuständen, Sportverletzungen und Sportrehabilitation. Dazu werden Druck-, Dehnungs- und Propriozeptoren in Muskeln, Sehnen, Gelenkkapseln und Bindegewebe stimuliert.

CMD (Cranio-Mandibuläre Dysfunktion)

Schmerzen im Kiefergelenk, Zähneknirschen, Kopfschmerzen oder sogar Tinnitus können ihre Ursache in einer Fehlfunktion des Kiefers haben.

Wir untersuchen das Zusammenspiel von Kiefer, Halswirbelsäule und Kaumuskulatur. Mit manuellen Techniken lösen wir Spannungen, korrigieren Fehlstellungen und helfen Ihnen so, wieder wortwörtlich „lockerzulassen“.

N.A.P. Therapie

N.A.P. (Neuroorthopädische Aktivitätsabhängige Plastizität)

N.A.P. ist eine integrative neuroorthopädische Therapie, welche manuelle Techniken mit der Eigenaktivität der Patienten kombiniert. Mit Hilfe des N.A.P.-Konzeptes wird versucht, nach Operationen oder bei einer neurologischen Erkrankung, den Zustand vor Eintritt der Störung wiederherzustellen beziehungsweise physiologische Bewegungsmuster wiederzuerlangen.

Wir nutzen die Plastizität Ihres Nervensystems, um verloren gegangene oder gestörte Bewegungsfunktionen durch aktivitätsbasiertes Training wiederzuerlernen. Dieser Ansatz fördert die Regeneration und hilft Ihnen, Ihre Alltagsfähigkeiten zurückzugewinnen.



Physikalische Therapie



Ultraschall-Therapie

Sie wird auch als Mikrovibrationsmassage bezeichnet: In hochfrequente mechanische Schwingungen von etwa 1 Mhz (Vibrationen) umgewandelter Strom, welche über einen Schallkopf mit einem Kontaktgel auf die erkrankte Region aufgetragen und dabei kreisend bewegt werden.

Ultraschall eignet sich ideal zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung bei Sehnenreizungen, Gelenkverschleiß oder Muskelverletzungen.



Elektro-Therapie

Mithilfe verschiedener Stromformen können wir gezielt Impulse an Ihre Muskeln und Nerven senden. Je nach Frequenz wirkt Elektro-Therapie schmerzlindernd, durchblutungsfördernd oder hilft dabei, geschwächte Muskeln zu aktivieren.

Diese Therapie wird vorwiegend zur Schmerzlinderung aber auch zur Muskelstimulation nach Operationen eingesetzt.



Kinesio-Taping

Spezielle Tapeanlagen ergeben ein breites Anwendungsspektrum. Dazu zählen die Verbesserung bzw. Unterstützung von Muskel- und Gelenkfunktionen, die Entfernung von Zirkulationseinschränkungen sowie Schmerzreduktion.

Eine Tapeanlage hält ca. eine Woche und therapiert somit 24 Stunden täglich – eine tolle Unterstützung im Sport und Alltag.

Rückenschule & Prävention

Rückenschule

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. In unserer Rückenschule lernen Sie nicht nur rückenfreundliches Verhalten für den Alltag, sondern stärken auch gezielt Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur. Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis beugen wir Haltungsschäden vor und geben Ihnen das Werkzeug an die Hand, um Ihren Rücken langfristig fit zu halten.

In individuell zusammengestellten Gruppen findet unsere Rückenschule mehrmals jährlich statt. Der Kurs wird von den Krankenkassen nach § 20 (Präventionsgesetz) gefördert und bezuschusst. Die Dauer beträgt 10 x 1 Stunde/ Woche. Ziele des Kurses sind Schmerzlinderung, verbesserte Mobilität und die Möglichkeit, durch gezielte Anleitung anschließend selbst aktiv zu bleiben!



Aktives Training & Balance

Slackline-Therapie

Eine im Rahmen der Krankengymnastik durchgeführte aktive Therapieform, bei der auf einem 2-5 cm breiten Band balanciert wird. Ziele sind Kräftigung, Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination sowie Haltungsschulung. Besonders zur Nachbehandlung von Verletzungen der Extremitäten sowie der Wirbelsäule geeignet.

Training mit Spaßfaktor und Tiefenwirkung. Es eignet sich hervorragend zur Stärkung der Sprunggelenke, zur Sturzprophylaxe und zur Verbesserung der allgemeinen Körperhaltung.

Hula-Hoop

Schwungvolles Workout für Körpermitte und Ausdauer. Das Kreisen des Reifens ist weit mehr als nur ein Trend – es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das vor allem die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken stärkt.

Neben der Straffung des Gewebes kurbelt das „Hullern“ die Fettverbrennung an, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und schult die Koordination. Ein abwechslungsreiches Training, das Fitness und Lebensfreude perfekt verbindet.

Übersicht der Therapien

Therapie / Leistung	Prävention	Zusatzleistung	Kassenleistung
CMD (Cranio-Mandibuläre Dysfunktion)			
Elektro-Therapie	☐	☒	☒
Faszien-Therapie	☒	☐	☒
Fußreflexzonen-Behandlung	☐	☒	☒
Hula-Hoop	☐	☒	☐
Kinesio-Taping	☐	☒	☐
Krankengymnastik (KG)	☐	☒	☐
Krankengymnastik nach PNF	☒	☐	☒
Manuelle Lymphdrainage (MLD)	☒	☐	☒
Manuelle Therapie	☒	☐	☒
N.A.P. (Neuroorthopädische Aktivitätsabhängige Plastizität)	☒	☐	☒
Rückenschule	☐	☒	☐
Slackline-Therapie	☒	☐	☒
Ultraschall-Therapie	☒	☐	☐
Klassische Massage	☒	☐	☒
Kinesiologie	☒	☐	☒
	☐	☒	☐

Ihr Weg zu mehr Lebensqualität

Gemeinsam arbeiten wir an Ihrer langfristigen Gesundheit, Mobilität und Schmerzfreiheit. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre persönliche Beratung.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin

Adresse

Physio Kochstedt
Pfaffendorfer Str. 18
06847 Dessau-Roßlau

0340 540 796 51
info@physioundsport.net

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag:
08:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Freitag:
08:00 Uhr bis 14:00 Uhr

und nach Vereinbarung