

# Nackenstarre, Gelenkblockade oder Rückenprobleme?

Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Sind diese akut, können sie den persönlichen Alltag von der einen auf die andere Minute erheblich beeinträchtigen. Physiotherapeutische Massnahmen machen daher in vielerlei Hinsicht Sinn.



Im Bereich der Physiotherapie gibt es ganz unterschiedliche Ursachen für akute Schmerzen und entsprechend verschiedene Behandlungsansätze, die allesamt zu einer Linderung führen, im

besten Fall sogar zu einer kompletten Heilung. Das Angebot der Physio am Bahnhof in Rütli umfasst nebst anderen Therapieformen die drei folgenden Methoden.

## Deblockieren mit Hilfe der manuellen Therapie

Das wichtigste Werkzeug dieser Anwendung ist, wie der Name es erahnen lässt, die Hand des Physiotherapeuten. Mit speziellen Mobilisationsmassnahmen werden Gelenke, Muskeln und Sehnen von Blockaden und schmerzhaften Verspannungen befreit. Bewegungseinschränkungen gehören der Vergangenheit an. Die manuelle Therapie ist eine schonende Technik und bringt schnelle Linderung.

## Mit der Faszienbehandlung nach Bowen gezielt entspannen

Als Faszien bezeichnet man das Bindegewebe, welches Organe, Knochen und Muskeln umschliesst und dem Körper Halt und Form gibt. Bei einer Fehlbelastung, mangelhafter Bewegung oder Stress können diese Faszien Schaden nehmen – sie verkleben. Ein spezieller therapeutischer Handgriff, der sogenannte «Bowen-Move», wirkt unterstützend darin, ein gesundes und leistungsfähiges Faszi-

ennetz aufzubauen und somit Schmerzen, insbesondere im Rücken, zu lindern und Verletzungen vorzubeugen.

## Personaltraining – der Weg zu mehr Muskelkraft

Durch eine verbesserte Muskulatur lassen sich akute wie auch chronische Beschwerden reduzieren oder komplett beheben. Um Schwächen am aktiven Bewegungsapparat auszugleichen, ist Muskelaufbau also das A und O. Denn ein kräftiger Rücken und starke Bauchmuskeln sind wichtig für eine gute Körperhaltung. Falsches Ausführen von Fitness-Übungen und daraus resultierende Schäden werden durch ein professionelles Personaltraining verhindert.

Nicht behandelte akute Schmerzen können chronisch werden. Nehmen Sie Ihre Gesundheit wichtig – wir tun es auch! Melden Sie sich bei uns, wenn Sie unter akuten Schmerzen leiden: [www.physioambahnhof.ch](http://www.physioambahnhof.ch) oder telefonisch 055 555 05 45.

 **physio am  
bahnhof**  
Physio- und Medizinische Trainingstherapie

## Das komplette Angebot der Physio am Bahnhof in Rütli

- Manuelle Therapie
- Faszienbehandlung
- Triggerpunkttherapie
- Massagen
- OP-Nachbehandlungen
- Ultraschall / Laser / Stosswelle
- Lymphdrainage
- Neurophysiologische Therapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Funktionelle Bewegungslehre
- Beckenboden Rehabilitation
- Pilates
- Fitnesstraining (speziell auch für Golfer)
- Personaltraining

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Körper!

Dorfstrasse 44 | 8630 Rütli | 055 555 05 45 | [www.physioambahnhof.ch](http://www.physioambahnhof.ch) | [mail@physioambahnhof.ch](mailto:mail@physioambahnhof.ch) | Mo-Fr 8-20 Uhr | Sa 8-12 Uhr