

vivasano

Vitalität für Körper und Geist.

manuelle sport-therapie

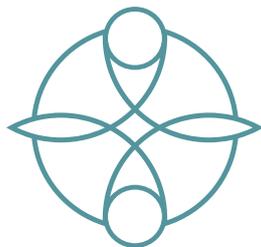
Die Manuelle Sport-Therapie ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung und Prävention von Verletzungen, der sich auf die spezifischen Bedürfnisse von Sportlern konzentriert. Durch manuelle Techniken werden Funktionsstörungen des Bewegungsapparates diagnostiziert und behandelt. Dabei werden nicht nur die Symptome, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen der Beschwerden adressiert.

vorteile der manuellen sport-therapie

- Leistungssteigerung: Optimierung der Körperfunktionen für bessere sportliche Leistungen.
- Verletzungsprävention: Identifikation und Behandlung von muskulären Ungleichgewichten und biomechanischen Dysfunktionen, bevor sie zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Schmerzlinderung: Effektive Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen, um eine schnelle Rückkehr zum Sport zu ermöglichen.
- Verkürzte Erholungszeiten: Unterstützung der natürlichen Heilungsprozesse des Körpers nach Verletzungen oder intensiven Trainingsphasen.

anwendungsbereiche

- Akute und chronische Sportverletzungen: Behandlung von Zerrungen, Sehnenentzündungen, Muskel- und Gelenkschmerzen.
- Überlastungssyndrome: Therapie von Stressfrakturen, Sehnenscheidenentzündungen und anderen Überlastungsbeschwerden.
 - Postoperative Rehabilitation: Unterstützung der Genesung nach chirurgischen Eingriffen.



Ich nutze eine Vielzahl von Techniken, um Funktionsstörungen zu diagnostizieren und zu behandeln:

- Manuelle Therapie: Sanfte Mobilisation und Manipulation der Gelenke, Muskeln und Faszien zur Wiederherstellung der Beweglichkeit und Linderung von Schmerzen.
- Myofasziale Techniken: Behandlung von Muskelverspannungen und Verklebungen zur Verbesserung der Flexibilität und Reduzierung von Schmerzen.
 - Viszerale Techniken: Einflussnahme auf die inneren Organe, um deren Funktion zu verbessern und eine bessere Gesamtbalance des Körpers zu erreichen.
 - Kraniosakrale Techniken: Sanfte Berührungen zur Förderung der Selbstheilungskräfte und Reduktion von Stress.

mein ansatz

Als erfahrene Therapeutin und Sportlerin verstehe ich die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen, denen Sportler gegenüberstehen. Mein Ansatz ist individuell und ganzheitlich, wobei ich sowohl auf aktuelle Beschwerden eingehe als auch präventiv arbeite, um langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu gewährleisten.