Therapie im Gasteiner Heilstollen - Angebote aktuell

Akupunktmassage

Energetische Meridianmassage nach den Regeln der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), zur Harmonisierung des Energiehaushaltes - löst Energieblockaden im Körper.

Akupunktur

Über die Akupunktur können Blockaden sowohl in einzelnen Schmerzregionen als auch im energetischen Gesamtkontext gelöst werden.

Ärztliche Schmerztherapie

Fragen Sie im Zuge des ärztlichen Beratungsgespräches gezielt nach den zusätzlichen Möglichkeiten der Schmerztherapie (Lasertherapie, Akupunktur etc).

Atemgymnastik

Insbesondere bei Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen spielen diese Übungen und ein regelmäßiges Atemtraining eine wichtige Rolle. Zudem entspannt Atemgymnastik fast augenblicklich und fördert die Konzentration.

Atem-Klopf-Massage inkl. Vibrax

Physiotherapeutische Atemtherapie mit Klopfmassage und Vibration zur Förderung des Sekretabflusses.

Bindegewebesmassage

Manuelle Reiztherapie der Unterhaut. Dadurch wird eine vegetative Umstimmung angestrebt sowie eine Anregung und Verbesserung der Lungenaktivität erreicht.

Breuss-Massage

Sanfte, energetische Massagetechnik mit Johanneskrautöl, die muskuläre Verkrampfungen des Nackens, des Rückens, der Beckenregion löst und dabei Muskelungleichgewichte und Wirbelgelenkblockaden beseitigt.

Heilgymnastik - Einzel oder in der Gruppe

Je nach Problemkonstellation werden spezifische Dehn-, Mobilisierungs-, Entlastungs- und kräftigende Techniken eingesetzt. Unterstützt durch Techniken der manuellen Therapie, Osteopathie und Atemtherapie, wird das Programm individuell auf den Patienten abgestimmt. Übungen, die zu Hause weitergeführt werden können, werden erarbeitet, schriftlich festgehalten und bei der letzten Therapie ausgehändigt. Auch in der Gruppe gilt es, gezielte Übungen zur Unterstützung des Bewegungsapparates durchzuführen.

Heil-Teilmassage oder Heil-Vollmassage

Knetungen und Streichungen der Muskulatur lösen Verspannungen und lockern das Muskelgewebe.

Elektrotherapie

Als Elektro-Therapie bezeichnet man die medizinische Anwendung von Nieder-, Mittel- und Hochfrequenzstrom. Sie dient der Stimulation eines Körperteils oder der Schmerzbekämpfung und kann die Physiotherapie ideal ergänzen.

Ernährungsberatung

Mit der Ernährungsberatung wird zugleich an eine bewusste Gesundheits- und genussorientierte Lebensführung herangeführt.

Flächenlasertherapie

Fördert das Zellwachstum, die Zellregeneration und regt den Stoffwechselvorgang an.

Fussreflexzonenmassage

Manuelle Massagetechnik am Fußwelche die innere Organe, die hormonelle Steuerung und das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen kann.

Lagerungstherapie - Gruppe

Unter therapeutischer Anleitung wird ganz gezielt der Fehlhaltung der Wirbelsäule (z. B. Vorwärtsneigung) durch spezielle Lagerungsrollen entgegengewirkt. Dadurch erfolgt auch eine Dehnung des Brustkorbes, welche sich positiv auf die Atmung auswirkt.

Lymphdrainage

Sanfte, entstauende Massage, bei der der Lymphabfluss aus dem Gewebe verbessert wird und die zur Schmerzlinderung sowie bei Schwellungen und Ödemen verabreicht wird.

Medizinische Trainings Therapie (MTT)

Unter physio- und sporttherapeutischer Anleitung erlernen Sie Übungen zur gezielten Stärkung der phasischen Muskulatur, zur Unterstützung und Wiedererlangung einer aufrechten Körperhaltung und einer guten muskulären Balance. Nach einer Einführung können Sie die Übungen selbstständig weiterführen.

Therapeutisches Nordic Walking - Gruppe

Fitness, aufrechte Haltung und Ausdauer werden mit dieser Sporttherapie verbessert. Der Muskeltonus wird ausbalanciert, die Schmerztoleranz und die allgemeine Stimmungslage werden angehoben. Nordic-Walking- Leihstöcke sind inkludiert.

Patientenschulung

Der Kompaktkurs, der Sie zum Experten in eigener Sache macht. Aktuelle Infos und Termine finden Sie « hier »

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) beruht auf dem bewussten Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Dadurch werden ein tiefes körperliches Ruhegefühl und seelische Entspannung erreicht.

Qi Gong

Eine asiatische Bewegungstherapie, welche die Energie nach Lehre der TCM im Körper zum Fließen bringt.

Rücken Fit - Gruppe

Relevante Muskelgruppen werden durch Dehnung und Kräftigung gestärkt und so die Wirbelsäule entlastet.

Therapeutische Rapsübungen

Bewegungsübungen in Rapssamen zur Verbesserung der Fingerbeweglichkeit und zur Schmerzlinderung. Nach einer Einführung werden die Übungen selbstständig weitergeführt.

Therapeutisches Klettern

Therapie für Alt und Jung an der künstlichen Kletterwand, die Kraft und Koordination fördert.

Tuina-Massage mit Akupunktur

Tuina ist Bestandteil der Behandlungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei handelt es sich um eine Massagetechnik in Kombination mit Akupressur zur Verbesserung des Energieflusses und der Energiezirkulation im Gewebe und in den Organen. Die Immunabwehr des Körpers wird gesteigert und reguliert.