

## **Patienteninformation zum Maitland-Konzept**

Das Maitland-Konzept gehört zur Manuellen Therapie, einer speziellen Form der Physiotherapie. Diese Therapieform/Konzept befasst sich v.a. mit dem gezielten Untersuchen und Behandeln von Schmerzen und Problemen im Bewegungsapparat.

Wie der Name manuelle Therapie sagt, werden die Hände angelegt. So kann an der Wirbelsäule zum Beispiel, ein Problem ganz lokal und differenziert mobilisiert und behandelt werden. Aber auch an Gelenken wie der Hüfte, dem Knie- oder Schultergelenk, können manuelle Techniken direkt am Gelenk angewendet werden. Somit können Bewegungseinschränkungen und Schmerzen positiv beeinflusst werden.

Bei folgenden Beschwerden kann Manuelle Therapie helfen:

- Rücken- und „Bandscheiben“ Beschwerden
- Nacken- und Halswirbelsäulenprobleme
- Arthrose, z.B. in Hüfte, Knie oder Wirbelsäule
- Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen und Kiefergelenksprobleme
- Nervenirritationen wie z.B. Einschlafen der Hände, Ischiasbeschwerden
- Knieschmerz, z. B. nach Kreuzbandverletzungen oder Meniskusschaden
- Ellbogenprobleme wie beispielsweise der Tennisellbogen
- Beschwerden im Bereich der Hand, z.B. nach Frakturen, beim Karpaltunnelsyndrom
- Fußprobleme, beispielsweise nach Bänderrissen

Außerdem ist Manuelle Therapie hilfreich bei der Nachbehandlung von Operationen und Sportverletzungen, als auch bei der Arbeitsplatzberatung und der sportspezifischen Beratung und Bewegungsanalyse.

Die Behandlung wird immer mit einer ausführlichen Befragung über ihre Beschwerden im Alltag begonnen. Ihre Beschreibung des Problems ist für uns sehr wichtig. Anschließend wird in einer genauen körperlichen Untersuchung der Grund Ihrer Probleme gesucht. Eine Untersuchung eines Schulterproblems kann auch die Untersuchung Ihrer Halswirbelsäule, der Rippen und der Brustwirbelsäule zu Folge haben.

Die Untersuchung wird sehr individuell ihrem Problem angepasst, vor allem auch in der Intensität.

Die weitere Behandlung baut gezielt auf diese Untersuchung auf. Die festgestellten Störungen werden über speziell ausgewählte Maßnahmen behandelt.

Diese Maßnahmen umfassen z.B.

- manuelle Gelenkmobilisationen
- Techniken um bessere Bewegungsfähigkeit von Nervengewebe zu erreichen
- Muskeldehnungen und / oder Muskelkräftigungen
- Aufklärung über Zusammenhänge der Entstehung des Problems, um einen langfristigen Behandlungserfolg zu gewährleisten
- Schulung von alltags- und sportartspezifischen Bewegungsabläufen
- Eigenübungen und Hilfe zur Selbsthilfe.

Kontinuierlich kontrolliert dabei ihr Therapeut, ob diese Maßnahmen den bestmöglichen Effekt erzielen. Dieses Vorgehen versucht den größtmöglichen Behandlungserfolg in einem kurzen Zeitraum zu ermöglichen.

Wir sind stets bemüht unsere eigene Erfahrung durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu erweitern, um Ihnen eine effektive und individuell angepasste Behandlung zukommen zu lassen.