

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

Ob Ihnen Ihr Arzt nun „Krankengymnastik“ verordnet hat oder ob Sie einfach selbst mehr für Ihre Gesundheit tun wollen: Wir unterstützen Sie tatkräftig dabei.

In guten Händen.

In persönlichen Gesprächen verschaffen wir uns, über die ärztliche Verordnung hinaus, ein Bild über Ihren gesundheitlichen Zustand. Danach erstellen wir Ihren persönlichen Therapieplan. Je nach ärztlicher Verordnung wählen wir die passenden Behandlungsmethoden für Sie aus. Ob organische Fehlentwicklungen, Funktionsstörungen oder Folgen psychischer Störungen, wir gehen sehr gezielt auf Ihre Bedürfnisse ein. Damit Sie sich rundum wohl und bald wieder gesund fühlen.

Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Behandlungs-Termin.

Wir freuen uns auf Sie.

Silvia Hofmann-Tolbert

Wir möchten, dass Sie sich bei uns rundum wohl fühlen. Wir beraten Sie individuell und gehen gerne auf Ihre Bedürfnisse ein. Rufen Sie uns an, wir freuen uns darauf.



Silvia Hofmann-Tolbert
Praxis für Physiotherapie

Termine auf Anfrage.

Lindenstraße 10-12 • 76470 Ötigheim
Tel. 0 72 22/6 86 65 • Fax 0 72 22/177 57
s.hofmann-tolbert@centrumvital.de
www.centrumvital.de

Partner für Ihre Gesundheit
Therapien für Ihr Wohlbefinden

Therapieangebote für Ihre Gesundheit

Krankengymnastik

Mit verschiedenen Techniken lösen wir Ihre Muskel-Ungleichgewichte: Verhärtungen, Verklebungen, Verkürzungen oder Muskelschwäche. Je nach Befund mobilisieren oder stabilisieren wir Ihre zugehörigen Gelenke. Durch Ihre aktive Mitarbeit, soweit diese möglich ist, erhalten Sie so ein besseres Körpergefühl.

Bobath-Behandlung für Erwachsene

Therapie nach dem Bobath-Konzept auf neurophysiologischer Grundlage.

Manualltherapie

Ziel dieser Therapie ist es, Blockaden, z.B. der Halswirbelsäule, sanft zu lösen. Dabei stellen wir die normale Funktion der Gelenke und der damit zusammenhängenden Gewebestrukturen im gesamten Bewegungsapparat wieder her bzw. erhalten diese.

Osteopathie

Die Osteopathie findet Anwendung bei Krankheiten wie z.B. „Organverklebungen“ oder Kiefergelenk-Fehlstellungen. Eine Therapieform ist die Craniosacrale Osteopathie (cranium = Kopf; sacrum = Kreuzbein). Ausgangspunkt dabei ist die Verbindung zwischen Steißbein, Schädel, Wirbelsäule und Rückenmark. Über die Schädelnähte kann die pulsierende Hirnflüssigkeit erspürt werden. Wir bewegen die Schädelknochen auf eine bestimmte Weise minimal und nehmen dadurch auf die gesamte Wirbelsäule, auf Nervenstränge, Muskeln, Gelenke und Organe Einfluss.

Schlingentisch

Der Schlingentisch kann zur Schmerzlinderung und auch zur Mobilisierung Ihrer Gelenke und Muskeln beitragen. Mit Hilfe von Seilen, Schlaufen und Expandern machen wir Sie „schwerelos“ und entlasten Sie während der Behandlung von Ihrem Körpergewicht.

Massage

Durch verschiedene Massage- und Grifftechniken entspannen und beleben wir Ihre Muskeln, unterstützen den Blutstrom und lockern verbindende Gelenkstrukturen. Ob Sie unter chronischen Verspannungen leiden, sich eine Sportverletzung zugezogen haben oder eine operative Nachsorge suchen, die Massage kann Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten und Ihren betroffenen Körperpartien helfen, den alltäglichen Belastungen wieder standzuhalten.

Bindegewebsmassage

Funktionsstörungen können sich auch auf dem Unterhautgewebe abzeichnen. Mit den Fingerkuppen ertasten wir diese Zonen und lösen diese mit speziellen Griffen, wie z.B. der Anhaktechnik oder der Ausstreichung.

Friktionsmassage

Muskeln können punktuell extrem verhärtet sein. Durch eine spezielle Friktion, durch Druck- und Zugreize, behandeln wir Gewebe und Muskeln. Die Spannung kann positiv beeinflusst und die Durchblutung angeregt werden.

Lymphdrainage

Die Lymphgefäße nehmen beim Rücktransport des Blutes größere Abfallstoffe auf als die Venen. Bei vielen Krankheiten und Unfällen können sich so genannte Ödeme ausbilden. Folge ist eine Rückstauung, die den Stoffwechsel massiv beeinträchtigt und zu Schmerzen führen kann. Die Lymphdrainage ist eine schonende manuelle Geweberverschiebung. Der Abtransport von Gewebsflüssigkeit an der Körperoberfläche wird dadurch gefördert.

Elektrotherapie

Diese Behandlungsform eignet sich besonders zur Muskelentspannung, Schmerzlinderung oder zur Förderung von Regenerationsprozessen. Mit Hilfe eines mikroprozessor-gesteuerten Gerätes behandeln wir sie mit Ultraschall und verschiedenen Stromformen.

Lasertherapie

Die Lasertherapie hat sich besonders bei Sportverletzungen, Wunden und Entzündungen aller Art bewährt. Der Laser ist eine energiereiche, stark gebündelte Lichtquelle. Licht ist Energie und die naturwissenschaftliche Basis unserer Existenz. Durch Licht werden die meisten lebenswichtigen Funktionen Ihres Körpers angeregt.

Fußreflexzonen-Therapie

Die Fußreflexzonen-therapie hat eine jahrtausendelange Tradition. Außer einer lokalen intensiven Durchblutung kann sie eine Verbesserung gestörter Organ- und Gewebefunktionen bewirken – und ist damit weit mehr als eine übliche Fußmassage.

Begleitende Therapiemaßnahmen

Begleitend bieten wir Ihnen angenehme Behandlungen, die Ihre Haupttherapien positiv unterstützen. Z.B.:

- **Fango**, warme Heilerde regt Ihre Stoffwechselprozesse an.
- **Heißluft**, trockene Wärme von speziellen Lampen verbessern Ihre Durchblutung.
- **Heiße Rolle**, um Rückenschmerzen, Verspannungen und Sekretsstau in der Lunge entgegen zu wirken, rollen wir vorsichtig heiße, mit heißem Wasser gefüllte, Handtücher auf Ihrem Körper aus.
- **Eisbehandlung**, die Eisbehandlung wirkt schmerzlindernd und hemmt die Entzündungsneigung.

Medizinische Trainingstherapie

Trainieren Sie gezielt bestimmte Körperbereiche durch Stretching, Rückenschule und Gerätetraining und gewinnen Sie an Ausdauer, Koordinationsfähigkeit und Kraft. Wir betreuen Sie fachgerecht bei Ihrem individuellen Training oder während des Gruppentrainings.

Trainingszeiten: Montag, Mittwoch: 9 – 12 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 17 – 19 Uhr
Samstag 10 – 12 Uhr