



Häufige Beschwerden. Zuverlässige Lösungen.

GESUNDHEITSLEISTUNGEN

+386 2 512 24 00, zdravstvo@terme3000.si

ZDRAVSTVENI CENTER

TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

Einleitung

Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Verspannungen oder das Gefühl, dass der Körper „nicht mehr richtig mitmacht“, sind Beschwerden, die heute fast jeder kennt. Sie können sich schleichend entwickeln – durch Überlastung, langes Sitzen, Stress und degenerative Veränderungen – oder plötzlich infolge einer Verletzung auftreten. Unabhängig von der Ursache haben sie eines gemeinsam: Wenn der Körper schmerzt, wirkt sich das auf den gesamten Alltag aus.

Im Gesundheitszentrum Terme 3000 Moravske Toplice sind wir davon überzeugt, dass die Behandlung ganzheitlich, fachlich fundiert und individuell auf die einzelne Person abgestimmt sein muss. Durch die Kombination moderner Physiotherapie, therapeutischer Übungen, fortschrittlicher physikalischer Therapieformen sowie der wohltuenden Wirkung des Thermalwassers helfen wir, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die Funktionalität des Körpers wiederherzustellen.

In dieser Broschüre stellen wir die häufigsten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vor – von der Frozen Shoulder (adhäsive Kapsulitis), der Bandscheibenprotrusion und der Kniearthrose bis hin zum Tennisellenbogen, Nackenschmerzen (Zervikalgie) und Lymphödem – und zeigen wirksame Therapiemöglichkeiten auf, die wir in unserem Haus anbieten.

Denn das Ziel ist nicht nur die Linderung von Symptomen, sondern die Rückkehr zu einem Leben, das Sie freier, aktiver und mit weniger Einschränkungen führen können.







Inhaltsverzeichnis

Frozen Shoulder (adhäsive Kapsulitis)

Wenn Bewegung zur Herausforderung wird
6–7

Bandscheibenprotrusion

Erkrankung der Bandscheiben 8–9

Kniearthrose

Degenerative Gelenkerkrankung 10–11

Tennisellenbogen

Sehnenentzündung 12–13

Karpaltunnelsyndrom

Nervenkompression im Handgelenk
14–15

Schmerzen der Halswirbelsäule (Zervikalgie)

Beschwerden im Nackenbereich 16–17

Skoliose

Abnorme Verkrümmung
der Wirbelsäule 18–19

Plantarfasziitis

Fersenschmerzen 20–21

Lymphödem

Flüssigkeitsansammlung und Schwellung
22–23

Frozen Shoulder (adhäsive Kapsulitis)

Wenn Bewegung zur Herausforderung wird

Die Frozen Shoulder, auch als adhäsive Kapsulitis bekannt, ist ein Krankheitsbild, das die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann. Obwohl diese Erkrankung des Schultergelenks in ihrer Ursache oft nicht eindeutig erklärbar ist, ist sie für ihren schleichenden Verlauf bekannt, der zu ausgeprägten Bewegungseinschränkungen und anhaltenden Schmerzen führen kann.

Was passiert eigentlich in der Schulter?

Das Schultergelenk ist eines der beweglichsten Gelenke des menschlichen Körpers. Es ermöglicht ein sehr breites Bewegungsspektrum – vom Anheben der Arme über den Kopf bis hin zu Rotations- und Dehnbewegungen in verschiedene Richtungen. Diese außergewöhnliche Beweglichkeit bedeutet aber auch, dass das Gelenk anfälliger für Verletzungen und degenerative Veränderungen ist.

Bei der Frozen Shoulder kommt es zu einer Entzündung der Gelenkkapsel, wodurch sich diese verdickt und sie ihre Elastizität verliert. Im Gelenk bilden sich sogenannte Adhäsionen – bindegewebige Verklebungen, die die Beweglichkeit deutlich einschränken. In der Folge berichten Patientinnen und Patienten häufig über das Gefühl, dass „der Arm einfach nicht mehr nach oben geht“, oder verspüren Schmerzen selbst bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Anziehen, dem Kämmen der Haare oder dem Öffnen von Türen.

Wer ist besonders betroffen?

Die Frozen Shoulder tritt häufiger im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf und kommt bei Frauen etwas öfter vor. Menschen, die infolge von Operationen oder Verletzungen die Schulter über einen längeren Zeitraum ruhigstellen mussten, haben ein erhöhtes Risiko, an dieser Erkrankung zu leiden. Ebenso tritt sie gehäuft bei Personen mit Diabetes mellitus, Schilddrüsenerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Typischerweise entwickeln sich die Symptome in drei Phasen, die sich über einen Zeitraum von bis zu zwei Jahren erstrecken können:

- Entzündungsphase (Einfrieren) – die Schmerzen nehmen zu, während die Beweglichkeit zunehmend eingeschränkt wird.
- Gefrierphase – die Schmerzen lassen etwas nach, die Beweglichkeit bleibt jedoch deutlich eingeschränkt.
- Auftauphase – die Beweglichkeit beginnt sich langsam wieder zu verbessern; dabei ist es wichtig, dass die Therapie unter fachlicher Anleitung erfolgt.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Die Behandlung der Frozen Shoulder erfordert Geduld und einen ganzheitlichen Therapieansatz. Im Thermalium bieten wir ein breites Spektrum von Therapien an, die individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt sind, um Schmerzen zu lindern sowie die Beweglichkeit und Kraft des Schultergelenks wiederherzustellen.

Empfohlene Therapien

Therapeutische Übungen

Ziel der Therapie ist es, die Funktionsfähigkeit der Schulter für alltägliche Aktivitäten wiederherzustellen. Durch gezielte Übungen für das Schultergelenk werden die Muskeln der Rotatorenmanschette gekräftigt sowie die Beweglichkeit und physiologischen Bewegungsmuster verbessert. Alle Übungen erfolgen unter der Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten und werden individuell an den aktuellen Zustand des Patienten angepasst.

Interferenzströme

Die Interferenzstromtherapie ist eine Form der Elektrotherapie, bei der sich zwei elektrische Ströme in der Tiefe des Gewebes überlagern. Dadurch wird eine schmerzlindernde Wirkung erzielt und die lokale Durchblutung angeregt. Die Therapie trägt zur Entspannung der Muskulatur bei und reduziert Schmerzen, insbesondere in der akuten Phase der Frozen Shoulder.

TECAR-Therapie

Die tiefenwirksame Radiofrequenztherapie, die mit modernen TECAR-Geräten durchgeführt wird, ist besonders effektiv bei der Reduzierung von Schmerzen und Entzündungen. Sie verbessert den Zellstoffwechsel und die Durchblutung und fördert die Regeneration tiefer Gewebestrukturen, was zu einer schnelleren Wiederherstellung der Beweglichkeit beiträgt.

Hydrotherapie

Das Thermalwasser im Therapiebecken ermöglicht schmerzfreie Bewegungen, ohne das Schultergelenk zu belasten. Angeleitete Übungen im Wasser fördern die Beweglichkeit, verbessern die Koordination und lösen muskuläre Spannungen. Die Hydrotherapie eignet sich für alle Phasen der Frozen Shoulder und wird häufig in Kombination mit anderen Therapieformen eingesetzt.

Ganzheitlicher Ansatz für eine schnelle Genesung

Die Rehabilitation der Frozen Shoulder kann ein langwieriger Prozess sein. Mit einem fachlich fundierten Therapieansatz, einer schrittweisen Steigerung der Therapieintensität sowie der regelmäßigen Durchführung von Übungen zu Hause lässt sich die Funktionsfähigkeit des Schultergelenks jedoch erfolgreich wiederherstellen. Im Thermalium bieten wir zudem Beratung zur richtigen Körperhaltung, zu ergonomischen Aspekten sowie zu entsprechenden Anpassungen im Alltag an. Wir betonen, dass eine erfolgreiche Rehabilitation nicht nur im Therapieraum stattfindet, sondern auch im täglichen Leben – denn jeder einzelne Schritt auf dem Weg zur Genesung ist von Bedeutung.



Bandscheibenprotrusion

Erkrankung der Bandscheiben

Eine Bandscheibenprotrusion ist ein Krankheitsbild, bei dem es zu einer Vorwölbung der Bandscheibe kommt, die Druck auf die Nervenwurzeln ausübt und Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Kraftminderung in der Wirbelsäule oder in den Extremitäten verursachen kann. Sie tritt am häufigsten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, kann jedoch auch die Hals- oder Brustwirbelsäule betreffen. Die Bandscheibenprotrusion ist in der Regel eine Folge von Verschleiß- und Alterungsprozessen, kann jedoch ebenso durch Verletzungen, Fehlhaltungen oder übermäßige Belastungen entstehen.

Was passiert bei einer Bandscheibenprotrusion?

Bandscheiben sind faserknorpelige Strukturen, die als Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern fungieren. Bei einer Protrusion schwächt sich oder reißt die äußere Schicht der Bandscheibe (Anulus fibrosus), sodass sich der gallertartige innere Kern (Nucleus pulposus) über seine normale Begrenzung hinaus vorwölbt. Diese Vorwölbung kann auf Nervenstrukturen drücken und dadurch Schmerzen, Kribbelgefühl und Kraftminderung in unterschiedlichen Körperregionen verursachen.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Die Rehabilitation einer Bandscheibenprotrusion kann ein langwieriger Prozess sein. Mit einer gezielten und

fachgerecht abgestimmten Therapie können Schmerzen jedoch effektiv gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden. Unsere qualifizierten Physiotherapeuten konzentrieren sich auf die Reduzierung des Drucks auf die Nerven, die Wiederherstellung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie auf die Kräftigung der Muskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert.

Empfohlene Therapien

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie

Ein zentraler Bestandteil der Behandlung ist die gezielte Übungstherapie unter der Anleitung eines Physiotherapeuten, die auf die Aktivierung der tiefen Rumpfstabilisatoren und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen ausgerichtet ist. Das schrittweise Fortschreiten der Übungen verbessert Kraft, Stabilität und Körperhaltung, reduziert langfristig das Risiko eines Wiederauftretens der Beschwerden und ermöglicht einen besseren Umgang mit der Belastung der Wirbelsäule.

Interferenzströme

Durch den Einsatz tiefenwirksamer elektrischer Ströme trägt die Interferenzstromtherapie zur Reduzierung von Schmerzen und muskulären Verspannungen bei, die häufig mit einer Bandscheibenprotrusion einhergehen. Die Therapie ist besonders in akuten Phasen wirksam, da sie die paravertebrale Muskulatur entspannt und den Druck auf die Nervenwurzeln vermindert, was eine schnellere Regeneration unterstützt.

TECAR-Therapie

Die bei der TECAR-Therapie eingesetzte Radiofrequenzenergie wirkt auf die tiefe Durchblutung und den Stoffwechsel im Gewebe rund um den betroffenen Bereich. Die TECAR-Therapie trägt zur Reduzierung von Entzündungen und Schmerzen bei und fördert die Heilung der Bandscheibe sowie der umliegenden Strukturen. Sie ist eine sichere, schmerzfreie und sehr effektive Methode zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule.

Ultraschall

Die Ultraschalltherapie wird vor allem in frühen Phasen der Beschwerden zur Reduzierung von Entzündungen und Schwellungen eingesetzt. Ihre tiefenwirksame thermische Wirkung entspannt verspannte Muskulatur und beschleunigt die Regeneration des Gewebes. Ultraschall ist eine wertvolle Ergänzung bei chronischen oder subakuten Beschwerden, da er zur Schmerzlinderung beiträgt und die Beweglichkeit verbessert.

Hydrotherapie

Übungen im Thermalwasser ermöglichen eine deutliche Entlastung der Wirbelsäule und gleichzeitig eine schmerzfreie Erweiterung des Bewegungsspielraums. Durch die Wirkung des warmen Wassers entspannen sich die Muskeln, die Beweglichkeit verbessert sich und der Körper gewinnt schrittweise an Funktionalität zurück. Die Hydrotherapie eignet sich insbesondere für Patientinnen und Patienten mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Bewegungsangst, da das Wasser den Druck auf den betroffenen Körperbereich reduziert und ein sicheres Ausführen der Übungen ermöglicht.

Ganzheitlicher Ansatz für eine schnelle Genesung

Eine Bandscheibenprotrusion erfordert eine ganzheitliche Behandlung, bei der verschiedene Therapieformen kombiniert werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Der therapeutische Ansatz konzentriert sich auf die Linderung von Schmerzen, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Stärkung der Stabilität der Wirbelsäule. Ergänzend zur Physiotherapie beraten wir auch hinsichtlich einer korrekten Körperhaltung und geben Empfehlungen zur Vorbeugung eines erneuten Auftretens der Beschwerden. Durch die regelmäßige Durchführung der empfohlenen Übungen zu Hause und die Beachtung der fachlichen Hinweise kann die Rehabilitation erfolgreich abgeschlossen werden, sodass eine Rückkehr zu einem aktiven, schmerzfreien Leben möglich ist.



Kniearthrose

Degenerative Gelenkerkrankung

Die Kniearthrose (auch als Gonarthrose bezeichnet) ist eine chronisch-degenerative Erkrankung des Gelenks, bei der es zu einem fortschreitenden Abbau des Gelenkknorpels kommt. Die Folgen sind Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und die eingeschränkte Beweglichkeit des Kniegelenks, insbesondere beim Gehen, Aufstehen oder unter Belastung. Sie tritt am häufigsten im höheren Lebensalter auf, kann jedoch auch durch Überlastung, Verletzungen, Übergewicht oder eine gestörte Arthrokinematik im Gelenk begünstigt werden.

Was passiert bei einer Kniearthrose?

Das Kniegelenk setzt sich aus dem oberen Teil des Schienbeins, dem unteren Teil des Oberschenkelknochens sowie der Kniescheibe zusammen. Seine Bewegungen werden durch das Zusammenspiel von Weichteilstrukturen (Muskulatur) ermöglicht, während der Gelenkknorpel als Stoßdämpfer für die im Gelenk wirkenden Kräfte dient. Beginnt sich der Knorpel abzunutzen, beginnen die Knochen aneinander zu reiben, was Schmerzen, Schwellungen und entzündliche Reaktionen verursacht. Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose klagen häufig über belastungsabhängige Schmerzen, Probleme beim Aufstehen aus dem Sitzen oder beim Treppensteigen sowie über eine insgesamt eingeschränkte Beweglichkeit des Kniegelenks.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Bei einer Kniearthrose stehen die Reduzierung von Entzündungen, die Linderung von Schmerzen sowie die Wiederherstellung der Gelenkbeweglichkeit im

Vordergrund. Im Thermalium setzen wir eine Vielzahl therapeutischer Maßnahmen ein, darunter manuelle Therapien, gezielte Übungen und unterschiedliche Formen der Physiotherapie. Unsere erfahrenen Physiotherapeuten konzentrieren sich darauf, die Belastung des Kniegelenks zu reduzieren und gleichzeitig die gelenkstützende Muskulatur zu kräftigen, um die Funktion des Gelenks nachhaltig zu verbessern.

Empfohlene Therapien

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie

Die unter Anleitung eines Physiotherapeuten durchgeführte Übungstherapie zielt auf die Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur rund um das Kniegelenk, die Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit sowie auf die Reduzierung der mechanischen Gelenkbelastung ab. Durch gezielt ausgewählte Übungen werden das Gangbild und die Stabilität verbessert und Schmerzen bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Aufstehen, Sitzen oder Treppensteigen reduziert.

TECAR-Therapie

Die TECAR-Therapie nutzt tiefenwirksame Radiofrequenzenergie, um die Regeneration des Gewebes zu fördern, Entzündungen und Schmerzen zu reduzieren und die lokale Durchblutung zu verbessern. Diese Methode ist besonders wirksam bei chronischen Schmerzen und langanhaltenden Gelenkbeschwerden, da sie den Zellstoffwechsel aktiviert und die natürlichen Regenerationsprozesse des Körpers unterstützt.

Interferenzströme

Die Interferenzstromtherapie ist eine Form der Elektrotherapie, bei der elektrische Ströme eingesetzt werden, die tief in das Gewebe eindringen. Diese Therapie unterstützt die Schmerzlinderung, die Entspannung verspannter Muskulatur sowie die Reduzierung von Entzündungen im Bereich des Kniegelenks. Sie ist eine sanfte, entspannende Behandlungsform und eignet sich besonders für Patientinnen und Patienten mit entzündetem oder schmerzhaftem Gelenk.

Elektromyostimulation (EMS)

Durch den Einsatz niederfrequenter elektrischer Impulse regt die Elektromyostimulation gezielt Muskelkontraktionen an, was insbesondere bei muskulärer Schwäche infolge langanhaltender Schmerzen oder verminderter Aktivität von Vorteil ist. Die Elektromyostimulation unterstützt die erneute Aktivierung der Muskulatur und verbessert die lokale Durchblutung.

Hydrotherapie

Das warme Thermalwasser ermöglicht schmerzfreie Bewegungen und entlastet das Kniegelenk mechanisch, sodass Übungen durchgeführt werden können, die an Land nur schwer oder unter Schmerzen möglich wären. Durch gezielte Übungen im Wasser werden Beweglichkeit, Gleichgewicht und Muskelkraft verbessert. Die Hydrotherapie eignet sich für alle Stadien der Kniearthrose und wird häufig mit anderen Therapieformen kombiniert.

Ganzheitlicher Ansatz für eine schnelle Genesung

Die Behandlung einer Kniearthrose erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, bei der verschiedene Therapieformen kombiniert und individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt werden. Im Thermalium beraten wir ergänzend zur Physiotherapie auch zu einer korrekten Körperhaltung, zu Ernährungsaspekten sowie zu Strategien zur Reduzierung von Übergewicht, da es im Rahmen der Rehabilitation entscheidend ist, alle Faktoren zu berücksichtigen, die die Gesundheit des Kniegelenks beeinflussen.



Tennisellenbogen

Sehnenentzündung

Der Tennisellenbogen, medizinisch als laterale Epicondylitis bezeichnet, ist ein Krankheitsbild, bei dem es infolge von Überlastung und wiederholten Bewegungsabläufen zu einer Entzündung der Sehnenansätze an der Außenseite des Ellenbogens kommt. Diese Form der Entzündung tritt besonders häufig bei Personen auf, die wiederholte Hand- und Armbewegungen ausführen, wie Sportler (z. B. Tennisspieler), Handwerker oder auch Büroangestellte.

Was passiert bei einem Tennisellenbogen?

Ein Tennisellenbogen entsteht, wenn die Sehnen, die die Unterarmmuskulatur mit dem Ellenbogen verbinden, dauerhaft überlastet werden. Durch wiederholte Belastungen und mikroskopisch kleine Verletzungen kommt es zu entzündlichen Veränderungen und Schmerzen. In der Folge verspüren Patientinnen und Patienten Schmerzen beim Greifen von Gegenständen, beim Faustschluss oder bei Drehbewegungen des Handgelenks. Typischerweise verstärken sich die Beschwerden bei alltäglichen Tätigkeiten wie dem Schreiben, Heben oder dem Arbeiten mit Werkzeugen.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Die Behandlung eines Tennisellenbogens zielt auf die Reduzierung von Entzündungen, die Wiederherstellung der Beweglichkeit sowie die Kräftigung der

Unterarmmuskulatur ab. Unser physiotherapeutisches Team setzt verschiedene manuelle Techniken, die Stoßwellentherapie sowie elektrotherapeutische Verfahren ein, um die Symptome rasch zu lindern und die Regeneration zu beschleunigen.

Empfohlene Therapien

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie

Die unter Anleitung eines Physiotherapeuten durchgeführte Übungstherapie ist auf die Kräftigung der Unterarmmuskulatur ausgerichtet, insbesondere durch exzentrische Kräftigungsübungen, die sich als besonders wirksam bei der Regeneration von Sehnen erwiesen haben. Ergänzend umfasst die Therapie Dehnübungen, propriozeptives Training sowie funktionelle Bewegungsabläufe zur Verbesserung von Kraft und Stabilität des Ellenbogengelenks und zur Reduzierung von Schmerzen bei alltäglichen Tätigkeiten.

TECAR-Therapie

Die TECAR-Therapie wirkt mithilfe von Radiofrequenzenergie tief im Gewebe auf zellulärer Ebene und fördert die Regeneration der betroffenen Strukturen. Sie reduziert Entzündungen, verbessert die Mikrozirkulation und unterstützt eine schnellere Heilung geschädigter Sehnen. Besonders bei chronischen Formen des Tennisellenbogens zeigt sich die TECAR-Therapie als wirksam, wenn herkömmliche Behandlungsansätze nicht ausreichend sind.

Interferenzströme

Die Interferenzstromtherapie wirkt tief im Gewebe, lindert Schmerzen, löst muskuläre Spannungen und reduziert entzündliche Prozesse. Die Behandlung ist angenehm und entspannend und eignet sich hervorragend zur Schmerzlinderung in akuten Phasen des Tennisellenbogens, wenn Bewegungen eingeschränkt und schmerzhaft sind.

Thermotherapie

Der hochenergetische therapeutische Laser entfaltet eine biostimulierende Wirkung, die die Heilung von Weichteilgewebe beschleunigt, Entzündungen reduziert und Schmerzen lindert. Diese Therapieform ist besonders geeignet zur Behandlung chronischer Sehnenentzündungen.

Stoßwellentherapie (ESWT)

Die Stoßwellentherapie zählt zu den wirksamsten Behandlungsmethoden bei chronischen Tendinopathien wie dem Tennisellenbogen. Durch hochfrequente mechanische Stoßwellen werden die Durchblutung und der Stoffwechsel in den betroffenen Sehnen stimuliert, wodurch der natürliche Heilungsprozess angeregt wird. Die Therapie unterstützt die Umstrukturierung geschädigter Kollagenfasern und trägt zur Reduzierung von Verkalkungen bei, die sich infolge langanhaltender Entzündungen bilden können.

Ganzheitlicher Ansatz für eine schnelle Genesung

Die Behandlung eines Tennisellenbogens erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, bei der verschiedene Therapieformen und Methoden kombiniert und individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt werden. Unsere erfahrenen Physiotherapeuten gewährleisten eine persönliche Betreuung, um die Beschwerden möglichst rasch und effektiv zu überwinden und eine Rückkehr zu den gewohnten, schmerzfreien Alltagsaktivitäten zu ermöglichen.



Karpaltunnelsyndrom

Nervenkompression im Handgelenk

Das Karpaltunnelsyndrom entsteht, wenn der Medianusnerv im Karpaltunnel komprimiert oder gereizt wird. Dies führt zu Symptomen wie Kribbeln, Schmerzen und Kraftminderung in den Fingern, insbesondere im Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Das Syndrom tritt häufig bei Personen auf, die wiederholte Handbewegungen ausführen, über längere Zeit am Computer arbeiten oder Tätigkeiten verrichten, die mit einer erhöhten Belastung des Handgelenks verbunden sind.

Was passiert beim Karpaltunnelsyndrom?

Der Karpaltunnel ist eine enge anatomische Struktur im Bereich des Handgelenks, durch die Nerven und Sehnen verlaufen. Kommt es in diesem Bereich zu einer erhöhten Belastung oder zu entzündlichen Veränderungen, steigt der Druck auf den Medianusnerv, was zu Sensibilitätsstörungen, Schmerzen und Problemen beim Greifen von Gegenständen führen kann. Betroffene berichten häufig über Symptome wie Kribbeln, brennende Schmerzen und ein Taubheitsgefühl, insbesondere während der Nacht.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Im Thermalium liegt der Fokus auf der Reduzierung des Drucks auf den Medianusnerv sowie auf der Wiederherstellung der normalen Funktionsfähigkeit von Handgelenk und Hand. Unser physiotherapeutisches Team

setzt dabei unterschiedliche therapeutische Maßnahmen ein, darunter manuelle Therapien, elektrotherapeutische Verfahren sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der handgelenksstabilisierenden Muskulatur.

Empfohlene Therapien

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie

Gezielt ausgerichtete Übungen für die Unterarm- und Handgelenksmuskulatur unterstützen die Wiederherstellung von Beweglichkeit, Kraft und Stabilität. Das Übungsprogramm umfasst Dehnübungen, nervenmobilisierende Techniken, propriozeptives Training sowie funktionelle Bewegungsabläufe, die den Druck auf den Medianusnerv reduzieren und die Funktion des Handgelenks verbessern.

TECAR-Therapie

Die TECAR-Therapie nutzt Radiofrequenzenergie zur Förderung der Geweberegeneration und zur Reduzierung entzündlicher Prozesse. Durch die Verbesserung der Mikrozirkulation wird die Heilung der betroffenen Strukturen beschleunigt und eine wirksame Schmerzlinderung unterstützt.

Interferenzströme

Die Interferenzstromtherapie unterstützt die Schmerzlinderung und die Entspannung verspannter Muskulatur. Sie wirkt tief im Gewebe und ist besonders

wirksam bei der Linderung der Symptome des Karpaltunnelsyndroms, insbesondere in akuten Phasen, in denen Bewegungen eingeschränkt und schmerzhaft sind.

Thermotherapie

Der hochenergetische therapeutische Laser verbessert die zelluläre Regeneration, reduziert entzündliche Prozesse und lindert Schmerzen effektiv. Diese Therapieform ist besonders hilfreich bei der Behandlung chronischer Entzündungen und unterstützt die Regeneration geschädigter Gewebestrukturen im Bereich des Handgelenks und der Hand.

Stoßwellentherapie (ESWT)

Durch den Einsatz tiefenwirksamer Stoßwellen werden die Durchblutung und der Stoffwechsel in den betroffenen Geweben angeregt, was den natürlichen Heilungsprozess unterstützt. Die Therapie fördert die Geweberegeneration und trägt zur Reduzierung von Schmerzen und Entzündungen im Zusammenhang mit dem Karpaltunnelsyndrom bei.

Ganzheitlicher Ansatz für eine schnelle Genesung

Die Behandlung des Karpaltunnelsyndroms erfordert eine ganzheitliche Herangehensweise, bei der verschiedene Therapieformen und Techniken miteinander kombiniert werden. Unsere erfahrenen Physiotherapeuten unterstützen Sie bei der raschen Schmerzlinderung, der Verbesserung der Beweglichkeit des Handgelenks sowie bei der erneuten Aktivierung der Muskulatur, sodass Sie Ihre alltäglichen Aktivitäten wieder beschwerdefrei ausführen können.



Schmerzen der Halswirbelsäule (Zervikalgie) Beschwerden im Nackenbereich

Die Zervikalgie, auch als Schmerzen der Halswirbelsäule bezeichnet, ist eine häufige Erkrankung, von der viele Menschen infolge von Fehlhaltungen, muskulären Spannungen, Stress oder Verletzungen – wie etwa Schleudertraumen nach Verkehrsunfällen – betroffen sind. Die Schmerzen strahlen häufig in den Kopf-, Schulter- und oberen Rückenbereich sowie teilweise bis in die Arme aus. Zu den häufigsten Ursachen einer Zervikalgie zählen:

- ▶ Fehlhaltungen, insbesondere bei lang andauerndem Sitzen (z. B. bei der Arbeit am Computer).
- ▶ Degenerative Veränderungen der Halswirbelkörper und der Bandscheiben.
- ▶ Stressbedingte muskuläre Spannungen.
- ▶ Plötzliche oder übermäßige Belastungen.
- ▶ Bewegungsmangel.

Was passiert bei Schmerzen in der Halswirbelsäule?

Bei einer Zervikalgie kann es zu muskulären Verspannungen im Nackenbereich, zu Beschwerden der Bandscheiben, zu degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, zu Funktionsstörungen der Facettengelenke oder zu einer Überlastung der Nervenwurzeln kommen. Dies kann Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Taubheitsgefühl in den Armen sowie Kopfschmerzen verursachen. Chronische Beschwerden können den Alltag erheblich beeinträchtigen, da sich die Symptome häufig bei Tätigkeiten wie der Arbeit am Computer, beim Autofahren oder beim Heben schwerer Gegenstände verstärken.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Zur Behandlung von Schmerzen im Nackenbereich setzen wir Techniken zur Lösung muskulärer Verspannungen, zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur ein. Unsere Physiotherapeuten wenden spezialisierte manuelle Techniken an, führen gezielte Übungen zur Kräftigung der Nackenmuskulatur durch und nutzen elektrotherapeutische Verfahren zur Schmerzlinderung.

Empfohlene Therapien

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie

Individuell angepasste Übungen zielen auf die Kräftigung der tiefen Nackenstabilisatoren, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Korrektur der Körperhaltung ab. Ergänzend kommen Dehnübungen für verkürzte Muskulatur sowie Übungen zur Entlastung und Lockerung des Schultergürtels zum Einsatz.

TECAR-Therapie

Mithilfe von Radiofrequenzenergie wird die Mikrozirkulation in den tiefen Gewebestrukturen der Nacken- und Schulterregion angeregt. Die TECAR-Therapie wirkt entzündungshemmend, reduziert muskuläre Spannungen und unterstützt die Heilung überlasteter oder degenerativ veränderter Strukturen.

Interferenzströme

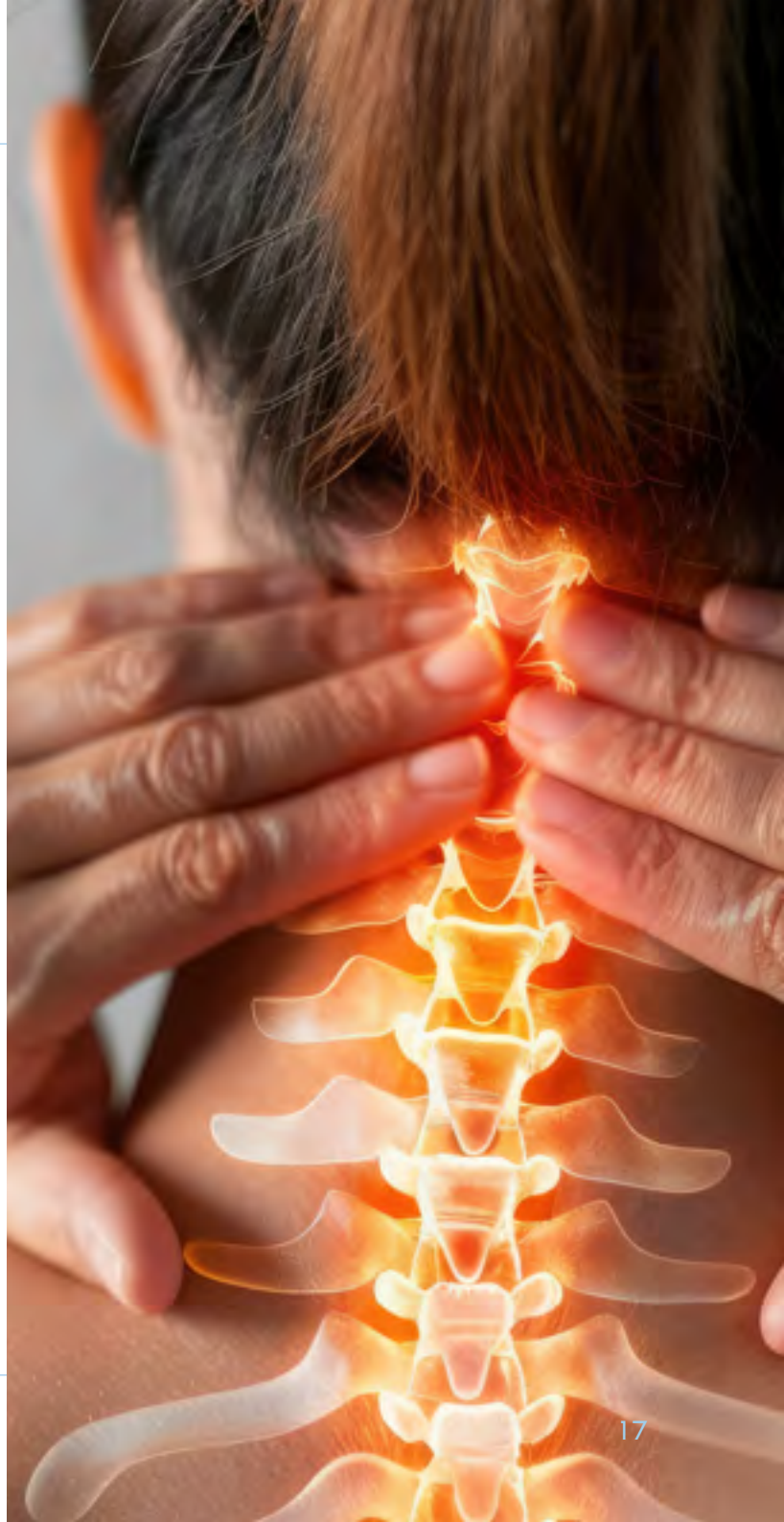
Eine nichtinvasive Form der Elektrotherapie zur Schmerzlinderung, zur Verbesserung der lokalen Durchblutung sowie zur Reduzierung muskulärer Spasmen. Sie wird häufig als vorbereitende Maßnahme vor manuellen Techniken oder der aktiven Übungstherapie eingesetzt.

Triggerpunkte (Triggerpunkttherapie)

Mithilfe manueller Techniken oder spezieller Behandlungsmethoden werden myofasziale Triggerpunkte behandelt – schmerzhafte, verspannte Punkte in der Muskulatur, die Schmerzen in andere Körperregionen ausstrahlen können. Das Lösen dieser Triggerpunkte führt zu einer schnellen Reduzierung lokaler Muskelspannungen und mindert das Druck- und Spannungsgefühl im Nacken- und Schulterbereich.

Schlammpackung

Die natürliche thermale Schlammpackung spendet tiefenwirksame Wärme, entspannt verspannte Nacken- und Schultermuskulatur, fördert den Lymphfluss und wirkt entzündungshemmend. Sie eignet sich besonders zur Behandlung chronischer Verspannungen oder stressbedingter Nackenschmerzen.



Skoliose

Abnorme Verkrümmung der Wirbelsäule

Die Skoliose ist ein Krankheitsbild, bei dem es zu einer seitlichen Verkrümmung der Wirbelsäule kommt, häufig in Form eines „S“ oder „C“, verbunden mit einer Rotation der Wirbelkörper, was zu einer Asymmetrie des Rumpfes führt. In der Folge kann sich das äußere Erscheinungsbild des Körpers verändern, es können Rückenschmerzen auftreten, die Beweglichkeit der Wirbelsäule nimmt ab und in schweren Fällen kann es zu Beeinträchtigungen der Atmung und der Funktion innerer Organe kommen. Eine Skoliose kann sich bereits im Kindes- oder Jugendalter entwickeln, kann aber auch im Erwachsenenalter infolge von Verletzungen oder degenerativen Prozessen entstehen.

Was passiert bei einer Skoliose?

Bei einer Skoliose liegt eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule nach links oder rechts vor, die in der Regel einen Cobb-Winkel von mehr als 10° aufweist; gleichzeitig rotieren die Wirbelkörper um ihre eigene Achse. Die Deformität ist dreidimensional ausgeprägt (frontal, rotatorisch und sagittal) und führt zu einer Asymmetrie des Rumpfes, beispielsweise zu einer unterschiedlichen Schulter- oder Schulterblattstellung, zur Ausbildung eines Rippenbuckels sowie zu muskulären Dysbalancen. Bei ausgeprägten Formen können Schmerzen auftreten, in sehr schweren Fällen auch Einschränkungen der Atemfunktion.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Im Thermalium konzentrieren wir uns auf die Korrektur der Wirbelsäulenhaltung, die Reduzierung von Schmerzen und die Verbesserung der Beweglichkeit. Mithilfe physiotherapeutischer Maßnahmen sowie spezieller Übungen zur Kräftigung der Rumpf-, Wirbelsäulen- und angrenzenden Muskulatur arbeiten wir an der Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts, der Verlangsamung des Fortschreitens der Wirbelsäulenverkrümmung und der Verbesserung der Lebensqualität.

Empfohlene Therapien Röntgenaufnahme der gesamten Wirbelsäule inklusive

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie (nach dem Schroth-Konzept)

Die Grundlage der Skoliose-Therapie bildet eine gezielte Übungstherapie, die eine dreidimensionale Korrektur der Wirbelsäule, das Erlernen einer physiologischen Atemtechnik sowie das aktive Dehnen und Kräftigen geschwächter Muskelgruppen umfasst. Die Übungen werden exakt an die Form der Wirbelsäulenverkrümmung und an die funktionellen Möglichkeiten des Patienten angepasst.

TECAR-Therapie

Mithilfe der Radiofrequenztherapie wird auf tiefe Gewebeschichten und Faszien eingewirkt, die bei Skoliose häufig durch asymmetrische Belastungen überbeansprucht sind. Die TECAR-Therapie verbessert die lokale Durchblutung, löst muskuläre Spannungen und trägt zur Reduzierung von Schmerzen im Rückenbereich bei.

Interferenzstromtherapie

Die Interferenzstromtherapie reduziert die Muskelspannung auf der Seite der überlasteten Muskulatur und stimuliert gleichzeitig die Aktivität abgeschwächter Muskelgruppen. In Kombination mit aktiven Übungsprogrammen stellt sie eine sehr geeignete Therapieform dar, da sie zur Wiederherstellung des muskulären Gleichgewichts der Wirbelsäule beiträgt.

Schlammpackung

Die natürliche thermale Schlammpackung spendet tiefenwirksame Wärme, entspannt verspannte Muskulatur, fördert den Lymphfluss und wirkt entzündungshemmend. Sie eignet sich besonders zur Behandlung chronischer Muskelverspannungen oder stressbedingter Schmerzen.



Plantarfasziitis

Fersenschmerzen

Der Plantarfasziitis ist eine Erkrankung, die Schmerzen im Fußgewölbe verursacht, am häufigsten im Bereich der Ferse. Ursache ist in der Regel eine Entzündung der Plantarfaszie – eines kräftigen Bindegewebsbandes, das das Fersenbein mit den Zehen verbindet. Es handelt sich um eine der häufigsten Ursachen für Fußschmerzen, die meist durch Überlastung des Fußes, Fehlbelastungen oder ungeeignetes Schuhwerk ausgelöst wird.

Was passiert bei einem Plantarfasziitis?

Die Plantarfaszie ist eng mit dem Fersenbein verbunden. Kommt es zu Überlastungen oder Mikroverletzungen, können entzündliche Veränderungen und mikroskopische Gewebeschäden entstehen. Dies führt zu Schmerzen im Fersenbereich, insbesondere bei den ersten Schritten am Morgen oder nach längeren Ruhephasen.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Die Behandlung des Plantarfasziitis umfasst die Reduzierung von Entzündungen, die Lockerung von Muskulatur und Bandstrukturen im Fußbereich sowie die Wiederherstellung der Beweglichkeit. Unsere Physiotherapeuten setzen manuelle Techniken, gezielte Kräftigungsübungen für die Fußmuskulatur sowie elektrotherapeutische Verfahren ein, um Schmerzen zu lindern und den Heilungsprozess zu beschleunigen.

Empfohlene Therapien

Individuelle physiotherapeutische Übungstherapie

Die Übungstherapie konzentriert sich auf die Kräftigung der Fuß- und Sprunggelenkmuskulatur, das Dehnen der Plantarfaszie sowie die Verbesserung der Flexibilität. Ein wesentlicher Bestandteil ist zudem die Kräftigung der Muskulatur, die den Fuß unter Belastung stabilisiert, da diese häufig abgeschwächt ist und zu einer zusätzlichen Spannung der Faszie beiträgt.

TECAR-Therapie

Durch den Einsatz von Radiofrequenzenergie werden die Durchblutung und die Regeneration der Gewebe im Bereich der Plantarfaszie gefördert. Die TECAR-Therapie ist besonders wirksam bei der Reduzierung von Entzündungen, der Beschleunigung des Heilungsprozesses sowie der Linderung von Fersenschmerzen.

Interferenzströme

Elektrische Impulse unterstützen die Schmerzlinderung und die Reduktion muskulärer Spannungen im Bereich des Fußes, was zu einer schnelleren Genesung und einer verbesserten Mobilität beiträgt.

Lasertherapie

Durch den Einsatz eines hochenergetischen Lasers wird eine tiefenwirksame Gewebedurchdringung erreicht, wodurch Heilungsprozesse angeregt und entzündliche Reaktionen reduziert werden. Diese Therapieform eignet sich besonders zur Behandlung von Fersenschmerzen, da sie die Regeneration fördert und langanhaltende Schmerzen wirksam lindert.

Stoßwellentherapie (ESWT)

Der Einsatz von Stoßwellen trägt zur Schmerzlinderung und zur Anregung der Mikrozirkulation im Bereich der Ferse bei, was den Heilungsprozess von Verletzungen der Plantarfaszie beschleunigt. Die Stoßwellentherapie unterstützt zudem den Abbau von Verkalkungen, die infolge langanhaltender entzündlicher Prozesse entstehen können.



Lymphödem

Flüssigkeitsansammlung und Schwellung

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, bei der das Lymphsystem, das für den Abtransport überschüssiger Flüssigkeiten und Stoffwechselprodukte aus dem Körper verantwortlich ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert. Infolgedessen sammeln sich Flüssigkeit und Eiweiße im Gewebe an, was zu Schwellungen führt, die meist an Armen oder Beinen auftreten. Ein Lymphödem kann als Folge von Schädigungen der Lymphgefäße oder der Entfernung von Lymphknoten im Rahmen operativer Eingriffe, etwa im Zuge einer Krebsbehandlung, entstehen. In manchen Fällen ist die Erkrankung angeboren, wenn das Lymphsystem nicht vollständig oder fehlerhaft entwickelt ist.

Obwohl ein Lymphödem nicht heilbar ist, können therapeutische Maßnahmen sehr effektiv zur Kontrolle der Symptome beitragen. Durch konsequente Umsetzung der ärztlichen und physiotherapeutischen Empfehlungen lässt sich die Schwellung schrittweise reduzieren und die Lebensqualität deutlich verbessern.

Wie können wir Ihnen im Thermalium helfen?

Im Thermalium konzentrieren wir uns auf die gezielte Behandlung des Lymphödems mithilfe spezieller Therapien, darunter die manuelle Lymphdrainage und die Kompressionsbandagierung. Unsere Fachkräfte unterstützen Sie dabei, Schwellungen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und einer weiteren Flüssigkeitsansammlung im Körper vorzubeugen.

Empfohlene Therapien

Spezielle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage umfasst rhythmische, sanfte Handgriffe in einer festgelegten Abfolge, mit deren Hilfe überschüssige Flüssigkeit aus dem betroffenen Körperbereich in Regionen umgeleitet wird, in denen das Lymphsystem intakt und funktionsfähig ist. Dadurch wird die Schwellung reduziert und einer weiteren Flüssigkeitsansammlung im Gewebe entgegengewirkt. Eine regelmäßige Lymphdrainage ist ein zentraler Bestandteil der Behandlung des Lymphödems, da sie Schwellungen verringert und die Beweglichkeit der betroffenen Extremitäten verbessert.

Kompressionsbandagierung

Die Bandagierung mit Kompressionsverbänden stellt ein wichtiges Element in der Behandlung des Lymphödems dar. Die Verbände üben gleichmäßigen Druck auf die geschwollenen Körperbereiche aus, wodurch der Abfluss der Lympflüssigkeit erleichtert und ein erneutes Ansammeln von Flüssigkeit im Gewebe verhindert wird. Die Kompression stabilisiert die Ergebnisse der manuellen Lymphdrainage und verstärkt deren therapeutische Wirkung. Sie ist insbesondere zur Verlangsamung des Fortschreitens der Erkrankung und zur Verbesserung der Lebensqualität der Patientinnen und Patienten von großer Bedeutung.

Ein Lymphödem stellt eine erhebliche Herausforderung für den Alltag dar. Mit geeigneten Therapieformen wie der manuellen Lymphdrainage und der Kompressionsbandagierung können jedoch eine Reduzierung der Schwellungen, eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie eine Linderung der Beschwerden erreicht werden, die mit einem Lymphödem einhergehen. Ein konsequenter therapeutischer Ansatz ist entscheidend, um die Erkrankung zu kontrollieren und die Funktionsfähigkeit der betroffenen Extremitäten möglichst weitgehend wiederherzustellen.





TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

SAVA HOTELS & RESORTS