



Das Therapie Zentrum zum Hof wurde im Jahr 2005 gegründet.

Mehrere Physiotherapeuten mit unterschiedlichen Fachschwerpunkten arbeiten in unserem Therapie Zentrum. Durch die Anwendung von manuellen- und rehabilitierenden Techniken sowie physikalischen Behandlungsmethoden zur Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit haben wir uns einen ausgezeichneten Ruf geschaffen.

Gut zu wissen...

Neben der vom Arzt verordneten Physiotherapie können Sie auch – je nach Krankenkasse und Versicherungsmodell – einen Teil oder den ganzen Betrag der Behandlung über die Zusatzversicherung rückvergütet bekommen.

Auch besteht die Möglichkeit als Selbstzahler zu kommen und privat zu bezahlen.

Notfälle

Wir bieten eine Notfall-Telefonnummer an, welche am Wochenende benutzt werden kann.
Samstag und Sonntag zwischen 9 und 17 Uhr:
Telefon 078 929 91 30

Manualtherapie

Manuelle Therapie nach SAMT
Analytische Biomechanik nach Sohier
Maitland Konzept
Neurotension

3

Massagen

Die klassische Massage
Fussreflex
Sportmassage
Triggerpunkt

4

Sportrehabilitation

ESP-Zusatzausbildung
Medizinische Trainingstherapie MTT

5

Taping

Tape nach Mc Connell
Kinesiotaping
Sporttape

6

Spezielle Therapien

Beckenbodenrehabilitation
Kiefergelenkbeschwerden/CRAFTA®
Schleudertrauma
Lymphdrainage
Narbentherapie
Hausbesuche

7-8

Passive Anwendungen

Ultraschall
Lasertherapie
Elektrotherapie
Wärmeanwendungen

9

Gruppentherapie

Beckenbodentherapie
Nordic-Walking
Gymnastik

10



Manuelle Therapie nach SAMT

Ziel der Manuellen Therapie ist Störungen am Bewegungsapparat festzustellen und eine angemessene Behandlung durchzuführen. Der manuell ausgebildete Therapeut ertastet sorgfältig die Muskeln, Sehnen und Gelenke und spürt Verspannungen, Blockaden und andere Funktionsstörungen. Gezielt beseitigt er mit speziellen Handgriffen (manuell) schonend und schmerzlos die Ursachen der Beschwerden.

Analytische Biomechanik nach Sohier

Analytische Biomechanik nach Sohier (ABS) dient uns als Instrument zur Analysierung von Muskel- und Gelenkketten und deren Behandlung. ABS ist eine feine manuelle Technik, welche mit wenig Druck ausgeübt wird. Es wird dem Gewebe Zeit gegeben sich zu entspannen, um eine Zentrierung der Gelenke zu ermöglichen. Durch die Wiederherstellung einer optimalen Gelenkbeweglichkeit werden die Bewegungsabläufe harmonisiert und die Ernährung der Gelenkstrukturen verbessert. Die muskulären Dysbalancen können vermindert werden.

Maitland Konzept

Das Maitland Konzept ist eine Manuelle Therapie zur Befundaufnahme und Behandlung von Funktionsstörungen im Gelenk-, Muskel- und Nervensystem. Die Besonderheit des Konzeptes liegt in der Verknüpfung der individuellen Befunderhebung und Behandlung des Patienten mit den klinischen Erfahrungen des Therapeuten und den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Neurotension

Dies ist eine Technik zur Mobilisation von Nerven, zur Verbesserung ihrer Gleitfähigkeit mit dem umliegenden Gewebe, um Schmerzzustände und Bewegungseinschränkungen zu vermindern und die Nervenversorgung im Körper zu verbessern.

Die klassische Massage

Die klassische Massage kommt bei uns täglich zur Anwendung. Wir lassen sie in viele Therapiesitzungen einfließen und passen sie je nach Behandlungsziel entsprechend an. Sie hilft beim Behandeln von Muskelverspannungen, zur Steigerung der Durchblutung im betroffenen oder umliegenden Gewebe oder zum Lösen von Verklebungen zwischen den Gewebeschichten.

Fussreflex

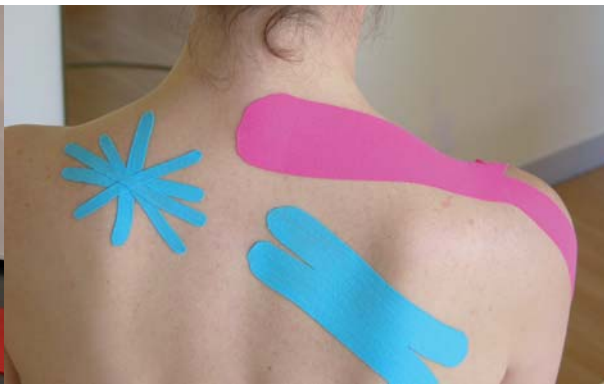
Im Fuss spiegelt sich der eigene Körper wider. Durch gezielten Druck am richtigen Ort der Füße können spezifische Beschwerden behandelt werden. Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Darmproblematik und Gelenkschmerzen sind nur einige Dinge, welche durch die Fussreflex-Massage behandelt werden können.

Sportmassage

Es ist eine Massageform die vor, während und nach dem Sport seine Anwendung findet. In der Regel wird die Massage vor dem Sport schneller und kräftiger als nach dem Sport ausgeführt, um die Muskeln auf die bevorstehende Aktivität vorzubereiten.

Triggerpunkt

Geschulte Physiotherapeuten können sie ertasten, Patienten spüren sie bei Druck ebenfalls: sogenannte Triggerpunkte, früher auch Myogelosen genannt. Diese können, wenn sie aktiv sind, Schmerzen bei Bewegung und sogar in Ruhestellung verursachen. Die Triggerpunkte sind in der Regel gut therapierbar, häufig auch noch nach Jahren. Jedoch gilt: je früher sie behandelt werden, desto einfacher haben es Patient und Therapeut.



ESP-Zusatzausbildung

Die Education of Sport Physiotherapists (ESP) ist eine Ausbildung zum Sport-Physiotherapeuten. Sie ermöglicht uns ein individuelles Aufbautraining, das speziell auf den Sportler zugeschnitten ist, zusammenzustellen. Der Patient wird anschliessend an eine Operation (z.B. nach einer Knieoperation) bis hin in seinen individuellen Alltag betreut und auf sein jeweiliges Training und den Wettkampf vorbereitet. Durch diese Ausbildung können wir auch Mannschaften speziell betreuen. Wie z.Zt. die Eishockey U-20 Nationalmannschaft und die U21 Handballnationalmannschaft.

Medizinische Trainingstherapie MTT

Das Ziel der MTT ist die Freude an der Bewegung beim Patienten zu wecken und eine regelmässige sportliche Betätigung zu erreichen, die der Wiederherstellung des physischen und psychischen Wohlbefindens und optimaler Leistungsfähigkeit dienen soll. Hierzu kann die MTT mit anderen Sportarten einen wichtigen Beitrag leisten.

Tape nach Mc Connell

Das Tape nach Mc Connell ist eine spezielle Tape-Technik, bei der vor allem das Kniegelenk (Kniescheibe) und die Schulter thematisiert werden. Die Technik stammt aus Australien und wird bei uns häufig angewendet. Mit dem Tape möchte man so weit als möglich eine Funktionsverbesserung des Gelenkes und somit Schmerzfreiheit erlangen, um danach mit einem Aufbautraining beginnen zu können.

Kinesiotaping

Diese revolutionäre Tape-Methode ist vor 30 Jahren in Japan entwickelt worden und findet als ganzheitliche Therapieform Anwendung. Lymphdrainage, Hämatombehandlung und Muskelverspannungen sind nur einige Kinesio-Tape-Indikationen.

Sporttape

Sporttaping findet oft bei der Behandlung der Blessuren von Sportlern Verwendung. Die einfache und schnelle Anwendung von Tapes erlaubt in vielen Fällen eine rasche Wiederteilnahme am Spielgeschehen. Gleichzeitig kann man einen Sporttape auch prophylaktisch anwenden.



Beckenbodenrehabilitation

Für die Beckenbodenrehabilitation kommen Betroffene zu uns, die an einer Harn- oder Stuhlgang-Inkontinenz leiden, Personen, die eine Verletzung im Dammbereich erlebt haben (z.B. nach Geburten) oder Menschen, die einfach zur Prävention in eine spezifische Gymnastik-Therapie gehen möchten.

Die Therapiestunden bieten wir als Einzeltherapie an, bei der intensiv auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme eingegangen werden kann.

Die Physiotherapeutin zeigt Ihnen u. a. auch, wie Sie das Fassungsvermögen der Blase vergrößern können. Zusätzlich erhalten Sie viele Hintergrundinformationen die es Ihnen ermöglichen, nach Beendigung der Therapie ein selbstständiges Beckenbodentraining weiterzuführen.

Kiefergelenkbeschwerden/CRAFTA®

CRAFTA® (Cranio Facial Therapie Academy) ist eine Therapieform, die sich mit Beschwerden rund um die Hals-, Nacken-, Kopf- und Gesichtsregion beschäftigt.

Anwendungsgebiete sind:

Kiefergelenkprobleme: Bruxismus (Zähneknirschen), Schmerzen, Discusverlagerungen, Luxationen des Kiefergelenks.

Kopfschmerzen: Migräne, Spannungskopfschmerzen, Schleudertrauma, Kinderkopfschmerz

Untypischer Gesichtsschmerz: Zahn-, Ohren-, Augen-, sowie Gesichtsschmerzen ohne diagnostizierbare Ursache, Tinnitus, Schwindel.

Das praktische und klinische Interesse an der kranio-mandibulären und -fazialen Region nahm bei Physio- und Manualtherapeuten, aber auch bei Logopäden und Zahnärzten in den letzten Jahren stark zu. Ausserdem ist eine gesunde und positive Entwicklung in der intra- und interdisziplinären Zusammenarbeit zu verzeichnen. Vor diesem Hintergrund entstand CRAFTA®.

Schleudertrauma

Eine unserer weiteren Spezialisierungen liegt in der Behandlung chronifizierter Schleudertraumata WAD (whiplash associated disorders).

Die durch die erfolgte Instabilität der Halswirbelsäule über Monate und Jahre entstandenen Beschwerden wie Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, allgemeine Schwäche sowie Konzentrationsstörungen können mittels gezielter Manueller Therapie, ergänzt durch langsam aufbauende individuelle Übungen, behandelt werden.

Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Massage, welche zur Beseitigung von überschüssiger Flüssigkeit (Schwellung/Ödeme) im Gewebe angewendet wird. Mit Hilfe der Lymphdrainage wird Lymphflüssigkeit aus dem Gewebe abtransportiert und in die Blutgefäße zurückgebracht. Zur Unterstützung werden Bandagen oder Bestrumpfung eingesetzt.

Narbentherapie

Die manuelle Narbentherapie ist eine Methode, alte sowie neuere Narben zu lösen. Somit können Narbenschmerzen oder durch Narben ausgelöste Beschwerden verringert werden.

Unschöne, besonders an gut sichtbaren Stellen, oder auch bewegungseinschränkende Narben, sind für die Betroffenen meist sehr belastend. Um die Narbenbildung, beispielsweise nach einem Unfall oder einer Operation, positiv zu beeinflussen, sollte deshalb so früh wie möglich mit der Behandlung begonnen werden.

Hausbesuche

Bei Bedarf können wir diverse Therapien auch bei Ihnen zu Hause durchführen. Bitte kontaktieren Sie uns.



Ultraschall

Mit dem Ultraschall wird über einen Schallkopf eine Schallwelle in den Körper geleitet. Der Schall erzeugt im Gewebe ein Vibrieren, das vom Patienten jedoch nicht wahrgenommen wird, da die Frequenz des Schalls zu hoch ist. Das Vibrieren stimuliert eine Mehrdurchblutung und aktiviert den Zellstoffwechsel. Verklebungen des Gewebes und Entzündungen können optimal behandelt werden. Indikationen für den Ultraschall sind u. a. Fersensporn, Tennisellbogen, Achillodynien.

Lasertherapie

Die Lasertherapie basiert auf einer unsichtbaren Licht-Therapieform, die vor allem biochemische Effekte erzielt. Bei Narbengewebe, Sehnenentzündungen sowie Schleimbeutelentzündungen erreicht die Lasertherapie beste Wirkungen.

Elektrotherapie

Die Elektrotherapie kann, je nach Stromform, Frequenz und Intensität eine unterschiedliche therapeutische Wirkung auf den Körper haben. Schmerzlinderung, Durchblutungsverbesserung, Entzündungshemmung, Entspannung und Muskeleerhaltung sind Beispiele, welche diese Therapieform zu bieten hat.

Wärmeanwendungen

Wärme wird sehr häufig in der chronischen Schmerztherapie angewendet. Wir benutzen Parafin-Packungen, weil sie die Wärme sanft und sehr langsam abgeben.

Beckenbodentherapie

In dieser Gruppentherapie erzielen wir ein besseres kennen lernen des eigenen Körpers und der Funktion des Beckenbodens. Zielgruppe sind einerseits Personen, welche rein präventiv arbeiten möchten, andererseits Menschen, welche bereits mit einer Problematik konfrontiert sind. Die Gruppe besteht aus maximal 6 Teilnehmern und wird in ca. 7 Kurseinheiten aufgeteilt. Über Zeit und Tag des Kurses kann man sich bei uns informieren.

Nordic-Walking

Nordic-Walking ist ein ganzheitliches Körpertraining bei dem 90% der Muskulatur beansprucht wird. Durch das dynamische Gehen mit den Stöcken werden das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel angeregt, Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich können gelöst werden. Bei uns sind auf Anfrage Einzel- und Gruppenkationen zum Erlernen oder Auffrischen der Technik möglich.

Gymnastik

In den Stunden geht es um ganzheitliches, funktionelles Bewegen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Schulung der Körperwahrnehmung, Kräftigung, Lockerung, Erhalten der Beweglichkeit und Steigerung des Wohlbefindens sind die Ziele.



THERAPIE ZENTRUM ZUM HOF

Physiotherapie und Sportrehabilitation

Birsigstrasse 46
4054 Basel
(vis-à-vis Eingang Rialto)

Telefon +41 (0)61 271 37 37
Telefax +41 (0)61 271 77 41
www.therapiezumhof.ch
mail: therapie.zumhof@bluewin.ch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 7.30–19.30 Uhr
durchgehend

Jeweils Montag und Freitag bis 21 Uhr

Notfall-Telefonnummer
für das Wochenende (9 bis 17 Uhr):
Telefon 078 929 91 30

