

PHYSIOATELIER **INSIDE**

PHYSIOTHERAPIE | BEWEGUNG | TRAINING | GESUNDHEIT

AUSGABE 01
SOMMER 2026

BEWEGUNG **VERÄNDERT** ALLES



IM FOKUS

INNOVATION IN DER PHYSIOTHERAPIE: MIT DER VR-BRILLE NEUE WEGE GEHEN

FRAUENGESUNDHEIT

VOM ZYKLUS BIS ZU DEN WECHSELJAHREN KOMPETENT BEGLEITET
EXTRA:
UNSER ANGEBOT FÜR MAMAS VOR UND NACH DER GEBURT



@PHYSIOATELIER_BADMARIENBERG

Impressum

Herausgeber:

Lena Melchert

Physio Atelier – Praxen für Physiotherapie Lena Melchert

Bismarckstraße 22 + 28

56470 Bad Marienberg

Kontakt:

Telefon: 02661-3830

E-Mail: info@physio-bad-marienberg.de

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:

Lena Melchert (Anschrift wie oben)

Redaktion/Inhalt:

Michelle Leicher, Lena Melchert

Hinweis: Die Inhalte dieses Magazins dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche oder physiotherapeutische Diagnose/Beratung. Einige Illustrationen wurden mit Hilfe von KI generiert.

PRAXIS UND TEAM

- 4 Persönliches Wort
- 5 Wer wir sind und was uns antreibt

NEWS

- 14 Wir suchen

EINBLICKE

- 16 Unser Betriebsausflug

KONZEPTE

- 20 Das Fitness Atelier

IM FOKUS

- 21 Innovation in der Physiotherapie: Mit der »VR-Brille« neue Wege gehen

FRAUENGESUNDHEIT

- 25 Vom »Zyklus« bis zu den »Wechseljahren« kompetent begleitet
- 26 Unser Angebot für Mamas vor und nach der Geburt
- 27 Beckenbodentraining 2.0: Stark & sicher mit »Galileo« und »Alonea Pelvictool«
- 31 Mehr Leichtigkeit im Alltag: Wie der »Venen Engel« schwere Beine entlasten & das Wohlbefinden steigern kann

WISSENSWERT

- 33 Zwischen Mythos und Wirklichkeit: »Das ISG«

HERZLICH WILLKOMMEN

Das Physio Atelier in Bad Marienberg steht für individuelle Betreuung, moderne Therapiekonzepte und ein herzliches Miteinander.

Ein Ort an dem Gesundheit, Wohlbefinden und viel Knowhow zusammenkommen.

Als Physiotherapie-Praxis haben wir uns einem Ziel verschrieben: Sie auf Ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und Lebensqualität so persönlich wie möglich zu begleiten. Kein Fließband, kein Standardprogramm – sondern Therapie und Betreuung, die wirklich zu Ihnen passt.

Unser Team vereint langjährige therapeutische Erfahrung mit Freude an allem Neuen. Von klassischer Physiotherapie über Wellness-Massagen bis hin zu modernsten Geräten wie der VR-Brille oder dem Vibrationstraining am Galileo – im Physio Atelier finden Sie ein breites Spektrum, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Wir freuen uns, Ihnen in dieser ersten Ausgabe unserer Praxiszeitung einen Einblick in unser Angebot zu geben und hoffen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen.

PERSÖNLICHES WORT

„Als Physiotherapeutin bin ich täglich aufs Neue motiviert, Menschen nicht nur zu behandeln, sondern wirklich zu verstehen und effizient zu therapieren.“



Das Physio Atelier ist mein persönliches Herzensprojekt – ein Raum, in dem modernste Methoden auf menschliche Wärme treffen. Ich bin stolz auf unser Team und auf das, was wir für unsere Patientinnen und Patienten täglich leisten. Jede und jeder bringt eigenes Fachwissen, Erfahrung und individuelle Stärken ein. Genau dieses Zusammenspiel macht unsere Arbeit so wertvoll und ermöglicht eine Behandlung auf hohem fachlichem Niveau.

Mit dieser Zeitung wollen wir Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit und Philosophie geben. Schauen Sie rein – und sprechen Sie uns gerne jederzeit an."

Lena Melchert

Inhaberin Physio Atelier

WER WIR SIND UND WAS UNS ANTREIBT

LENA MELCHERT

Inhaberin | Staatlich examinierte Physiotherapeutin |
Bachelor Physiotherapie NL | Dozentin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie • Praxis-/ Ausbildungsleiterin • Manuelle Therapie • Manuelle Lymphdrainage und komplexe physikalische Entstauungstherapie • Bobath für Erwachsene • PNF-Grundkurs • Krankengymnastik am Gerät • CMD-Kiefergelenksbehandlungen • Tanzberger Konzept • Schmerz Einmaleins • Kopfschmerzsyndrome, Migränetherapie, Schwindel • Intuitives und therapeutisches Bogenschießen • Kursleiterin: Beckenbodentraining, Rückenschule, Faszientraining, Functionaltraining, Fit4Business

Hobbys/Ausgleich:

Lesen/ Hörbücher • joggen • Konzerte

LUISA BETHKE

Fachliche Leitung Praxis Bismarckstraße 28 |
Staatlich examinierte Physiotherapeutin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Kinderphysiotherapeutin nach Bobath • Bobath für Erwachsene • PNF • Fußtherapie nach Zukunft-Huber für Säuglinge und Kleinkinder • CMD-Kiefergelenksbehandlungen • Babymassage • Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie • Covid-19-Nachsorge • Kursleiterin Beckenbodentraining • Schädelasymmetrien und kindliche Entwicklungsverzögerung KISS Grundkurs

Hobbys/Ausgleich:

Motorradfahren • so viel Zeit wie möglich mit meinem Hund Elmo verbringen • lesen • kreativ sein (malen, häkeln...)

Motivation/Ansatz:

„Jeder Mensch hat das Recht ein voller Bestandteil unserer Gesellschaft zu sein und so selbstständig wie möglich sein Leben zu gestalten – ganz egal mit welcher Beeinträchtigung er oder sie leben muss. Nach dem Motto: 'Hilf mir, es selbst zu tun'.“

SUSANNE STEINKAMP

Staatlich examinierte Physiotherapeutin



Qualifikationen/Fortbildungen:

CPM – Nachbehandlungskonzepte nach Knie- und Schulteroperationen • Rheumaerkrankungen • Knie: Bandverletzung Endoprothetik • Behandlung von Querschnittgelähmten bei Para- und Tetraplegie • Skoliogetherapie nach Lehnert-Schroth

Hobbys/Ausgleich:

Spazieren gehen mit unserem Hund Buddy • Gartenarbeit

Motivation/Ansatz:

„Ich möchte den Menschen zunächst kurzfristig helfen und dann geeignete Ansätze mit auf den Weg geben.“

LUISA ZIMMERMANN

Staatlich examinierte Physiotherapeutin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Manuelle Therapie • Manuelle Lymphdrainage • Taping • Tanzberger Konzept (Grundkurs) • Schmerz Einmaleins • Covid-19-Nachsorge • Praxisanleiterin

Hobbys/Ausgleich:

Reiten • Spazieren gehen • lesen

Motivation/Ansatz:

„Ich möchte mit alten Mythen aufräumen und mehr Bewusstsein für neue Erkenntnisse schaffen.“

LARA SCHMIDT

Staatlich examinierte Physiotherapeutin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Manuelle Therapie • Manuelle Lymphdrainage • Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie • Kinesio-Taping • PNF • Therapiehund-Ausbildung

Hobbys/Ausgleich:

Mein Pferd • Ski fahren • mit meinen Kindern und unserem Hund Rosi draußen in der Natur sein

Motivation/Ansatz:

„Mein Ansatz liegt in einer guten Anamnese und Befundung, um den Ursprung des Problems zu erkennen und den Patienten nachhaltig zu helfen. Jeder Patient, dem ich weiterhelfen konnte und der nach der Behandlung schmerzfrei seinen Alltag bestreiten kann, motiviert mich in meiner Arbeit.“

MARTIN WELL

Staatlich examinierter Physiotherapeut



Qualifikationen/Fortbildungen:

Bobath für Kinder und Erwachsene • Manuelle Therapie • Sportphysiotherapie • Medizinische Trainingstherapie / Krankengymnastik am Gerät • Therapeutisches Klettern I / II • Kinesio-Taping • Sektoraler Heilpraktiker für Physiotherapie • Pädagogisch / didaktische Zusatzausbildung für Lehrtätigkeit an Schulen für medizinische Assistenzberufe I / II • Fachübungsleiter des KSB Olpe / Siegen und der Uni Siegen Abteilung Allgemeiner Hochschulsport – Schwerpunkt Ski Alpin

Hobbys/Ausgleich:

Ski fahren • segeln • Berg und Hochtouren gehen

Motivation/Ansatz:

„Es macht mehr denn je Spaß, in einem schönen Beruf nach 50 Jahren und Selbstständigkeit noch tätig zu sein und weiterhin mitgestalten zu können.“

LENA HOFFMEISTER

Staatlich examinierte Physiotherapeutin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Bachelor of Science in Sportwissenschaften (Schwerpunkt Sportpsychologie) • Manuelle Lymphdrainage • Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie • Therapie nach Dr. Terrier für Knie und Schulter • Mobilisation des Nervensystems • Faszien Therapie schmerzorientiert • Pilatetrainerin • Wirbelsäulenbalance • Prä- und Postpartaltrainerin

Hobbys/ Ausgleich:

Showtanz im Karnevalsverein • Snowboard und Motorrad fahren

Motivation/Ansatz:

„Ich betrachte den Menschen als Ganzes und möchte ihn bestmöglichst unterstützen, seine Ziele umzusetzen. Außerdem möchte ich Spaß an Bewegung vermitteln und somit Ressourcen für den Alltag schaffen.“

„Sei stärker als deine stärkste Ausrede es sein kann und sei mutig es auszuprobieren.“

CELINA RAPPEL

Staatlich examinierte Physiotherapeutin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Manuelle Lymphdrainage • Babymassage • Skoliotherapie nach Schroth • Kursleiterin: §20-Präventionskurs für Kinder • Schädelasymmetrien und kindliche Entwicklungsverzögerung KISS Grundkurs

Hobbys/Ausgleich:

Fitnessstudio • Yoga • lesen

Motivation:

„Die Arbeit mit unterschiedlichen Patientengruppen und die Möglichkeit anderen Menschen wieder mehr Lebensqualität und Freude an Bewegung zu bereiten, macht mir sehr viel Spaß.“



THOMAS SCHNEIDER

Masseur | Medizinischer Bademeister

Qualifikationen/Fortbildungen:

Lymphdrainage- und Ödemtherapie • Sportphysiotherapie • Chirogymnastik • Taping • Training/Betreuung an Sportgeräten • über 30 Jahre selbstständig mit eigener Praxis

Hobbys/Ausgleich:

Wandern • Natur • Musik • gute Literatur • Freude an der Familie • Bogensport

Motivation/Ansatz:

„Freude an der therapeutischen Arbeit am / mit Menschen und an der Zusammenarbeit und dem Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen.“



LARA NIKOLAY

Duale Studentin im Bereich Fitnessökonomie

Qualifikationen/Fortbildungen:

Fitnesstrainer B-Lizenz • Indoor Cycling Lizenz • Sportmasseurin • Weiterbildung Sales- und Servicemanagement

Hobbys/Ausgleich:

Sport

Motivation/Ansatz:

„You are the greatest project you'll ever work on.“

IVETA WEYAND

Staatlich examinierte Physiotherapeutin | Freie Mitarbeiterin

Qualifikationen/Fortbildungen:

Manuelle Lymphdrainage • PNF

Hobbys/Ausgleich:

Sport • joggen • Rad fahren • wandern • lesen • Zeit in der Natur verbringen • meine Familie

Motivation/Ansatz:

„Ich mache nur Hausbesuche und arbeite vor allem mit älteren Menschen. Ich unterstütze die Menschen dabei, ihre Beweglichkeit und Lebensqualität zu erhalten und auch zu verbessern. Ich lege großen Wert auf aktive Therapie, verständliche Anleitung und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.“



SANDY PITTON

Rezeptionistin

Qualifikationen/Fortbildungen:

Abgeschlossene Ausbildung zur Wirtschaftsassistentin • Praxisverwaltung • Heilmittelrichtlinien der vertragsärztlichen und zahnärztlichen Versorgung • THEORG: Therapieorganisation und Praxisverwaltung • THEORG: Grundlagenschulung • THEORG: Die Rezeption als Dreh- und Angelpunkt der Praxis

Hobbys/Ausgleich:

Natur • Gärtnern • Aquafitness • lesen

Motivation/Ansatz:

„Freude am Umgang und der Kommunikation mit Menschen, sowie zuverlässiges und verantwortungsbewusstes Handeln.“



CHRISTINE ULBRICH

Rezeptionistin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Abgeschlossene Ausbildung zur Bürofachfrau • THEORG: Therapieorganisation und Praxisverwaltung • THEORG: Grundlagenschulung • THEORG: Die Rezeption als Dreh- und Angelpunkt der Praxis • Einführung in die Heilmittelrichtlinien und den Bundesrahmenvertrag

Hobbys/Ausgleich:

Sport • wandern • Gartenarbeit • dekorative Holzarbeiten herstellen

Motivation/Ansatz:

„Spaß an der Arbeit mit Menschen und die abwechslungsreiche Tätigkeit.“

CLAUDIA HELD

Rezeptionistin



Qualifikationen/Fortbildungen:

Kaufmännische Ausbildung • Quereinsteigerin ins Praxisteam • THEORG: Die Rezeption als Dreh- und Angelpunkt der Praxis

Hobbys/Ausgleich:

Rad fahren • Motorradtouren • lesen • tanzen • Ehrenamt

Motivation/Ansatz:

„Mit Respekt und Freundlichkeit immer das Beste zu geben.“

„Jeder ist richtig genau so wie er ist.“

MICHELLE LEICHER

Marketing & Social Media



Qualifikationen/Fortbildungen:

Bachelor of Arts in Literatur, Kultur, Medien und Sozialwissenschaften | Management Development Program – Schichtführer:in

Hobbys/Ausgleich:

Lesen • schreiben • reisen • schwimmen • Gartenarbeit • Spazieren gehen mit meinem Hund • die Natur genießen • Zeit mit meiner Familie verbringen

Motivation/Ansatz:

„Mich interessiert an meiner Arbeit vor allem die Schnittstelle zwischen Sprache, Wirkung und Mensch. Ich habe gelernt, genau hinzuschauen: auf Kontexte, auf Bedeutungen und darauf, wie Kommunikation wirkt. Marketing verstehe ich weniger als reines Verkaufen, sondern vor allem als Vermittlungsarbeit. Es geht für mich darum, komplexe Inhalte verständlich zu machen, unsere Haltung sichtbar werden zu lassen und eine Kommunikation zu entwickeln, die Vertrauen schafft. Gerade im Gesundheitsbereich ist es wichtig, dabei ehrlich und zugänglich zu bleiben. Mich motiviert es, Strukturen und Inhalte zu gestalten, die Orientierung bieten und Menschen dort abholen, wo sie stehen.“

ALEXANDRA BAUM

Nebenberufliche Raumpflegerin/ Putzfee fürs Physio Atelier |
Hauptberufliche Alltagsbegleiterin / Haushaltshilfe



Hobbys/Ausgleich:

Ausflüge mit dem Wohnwagen und dabei mit Partner und Hündin Jule neue Gegenden erforschen • kreatives Gestalten • Keramik gießen • basteln • Gartenarbeit

Motivation/Ansatz:

„Menschen mit kleinen Dingen und Taten helfen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.“

UNSERE VIERBEINIGEN KOLLEGEN

Nicht alle Mitglieder unseres Teams tragen Praxiskleidung, manche kommen auf vier Pfoten daher und schenken mit ihrer ruhigen, liebevollen Art oft genau das, was im Alltag manchmal fehlt: ein Lächeln, Nähe und einen Moment zum Durchatmen.

Ob zur Begrüßung, als kleine Aufmunterung oder einfach als stiller Begleiter im Praxisalltag – unsere Praxishunde sind für viele Patientinnen und Patienten ein fester Teil der Wohlfühlatmosphäre im Physio Atelier.

Elmo & Paul-Eddy

Unsere beiden charmanten Praxsrüden sorgen mit ihrer freundlichen und entspannten Art regelmäßig für gute Stimmung. Sie begleiten den Alltag mit viel Neugier, Gelassenheit und natürlich einer Extraportion Charme.

Rosi – Therapiebegleithündin

Rosi unterstützt uns als ausgebildete Therapiebegleithündin und bereichert viele Begegnungen auf ganz besondere Weise. Mit ihrer ruhigen, empathischen Art schafft sie Vertrauen, schenkt Sicherheit und bringt oft Leichtigkeit in herausfordernde Momente.

„Denn manchmal beginnt Therapie nicht mit Bewegung – sondern mit einem wedelnden Schwanz.“;-)



ELMO UND PAUL-EDDY

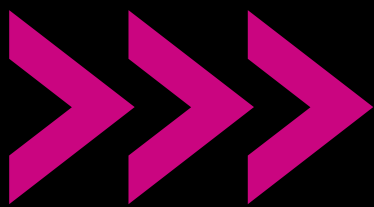


ROSI



NEWS

BEWEGUNG BEGINNT IM KOPF.



*BIST DU BEREIT FÜR DEN
NÄCHSTEN SCHRITT?*

Wir suchen ab dem 01.04.2027 oder nach Absprache einen begeisterten Studenten (B.A.) [m/w/d] für den Bereich:

Duales Studium Fitnessökonomie / Sport- & Bewegungstherapie

Deine Mission bei uns:

Bei uns lernst Du, wie man Therapie und Prävention modern interpretiert.

- **Kurs-Profi:** Du unterstützt uns bei der Planung und Leitung unserer vielfältigen Kurse (z. B. Prävention, Rückenfit, Functional Training).
- **Health Gaming & Tech:** Du betreust unsere Patienten an unseren digitalen Health Gaming Extras und zeigst ihnen, dass Training Spaß machen kann.
- **Individuelles Coaching:** Du begleitest Patienten bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten und freien Gewichten.
- **Organisation:** Du lernst, wie man Kursangebote vermarktet und eine moderne Praxis wirtschaftlich steuert.

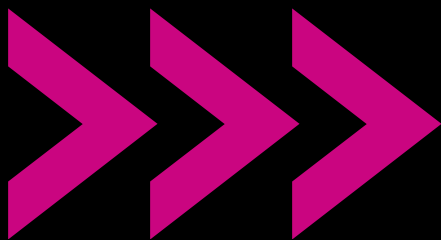
Das bringst du mit:

- (Fach-)Abitur und ein großes Interesse an Therapie, Training, Gesundheit, Marketing und Innovation.
- Extrovertierte Persönlichkeit: Du liebst es, vor Gruppen zu stehen und Menschen zu motivieren.
- Affinität für Technik: Du hast Spaß daran, neue Health-Gaming-Tools auszuprobieren.
- Du bist ein Teamplayer mit einer positiven Ausstrahlung.

Deine Benefits:

- Studiengebühren? Übernehmen wir!
- Vergütung: Orientiert sich an der Empfehlung der Uni.
- Innovatives Umfeld: Arbeite u. a. mit modernsten Systemen.
- Verantwortung: Du darfst früh eigene Kursprojekte übernehmen.
- Fortbildung: Wir unterstützen dich bei Lizenzen und Zertifikaten.

*DEIN STUDIUM.
DEINE IDEEN.
DEIN PLATZ IM »TEAM«*



**SENDE UNS JETZT DEINE
BEWERBUNG (LEBENS LAUF
& KURZES ANSCHREIBEN)**

Kontakt Daten:



EINBLICKE UNSER »BETRIEBSAUSFLUG«



Unser Betriebsausflug im vergangenen Oktober stand ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Zusammenhalt und vielen besonderen Momenten abseits des Praxisalltags. Da sich in unserem Team gleich zwei kleine Wunder angekündigt hatten, entschieden wir uns bewusst für ein Ziel in der Heimatregion – dem Westerwald.

Der Tag begann mit einem gemeinsamen Frühstück im Wildparkhotel Bad Marienberg. In entspannter Atmosphäre blieb Zeit für Gespräche, gemeinsames Lachen und einen ruhigen Start in einen erlebnisreichen Tag.

Im Anschluss ging es mit dem Planwagen durch die herbstliche Westerwälder Landschaft. Trotz *Schietwerrer* ließ sich niemand die gute Stimmung nehmen. Gerade diese Mischung aus frischer Luft, kleinen Regenschauern und vielen gemeinsamen Momenten machte den Ausflug besonders authentisch und erinnerungswürdig.

Ein echtes Highlight wartete anschließend in Rotenhain: das sogenannte „Bauerndiplom“. In kleinen Teams standen dabei verschiedene Aufgaben und Spiele auf dem Programm, bei denen nicht nur Geschick und Teamarbeit gefragt waren, sondern vor allem jede Menge Humor. Zwischen Heuballen, kleinen Wettkämpfen und viel Gelächter zeigte sich einmal mehr, wie wertvoll ein starkes Miteinander auch außerhalb des Arbeitsalltags ist.

Den gelungenen Abschluss fand der Tag bei einem leckeren Abendessen in Bad Marienberg.

Solche gemeinsamen Erlebnisse schaffen Erinnerungen, stärken den Zusammenhalt und machen unser Team zu dem, was es ist: persönlich, herzlich und miteinander verbunden. Sehen Sie selbst:







KONZEPTE

DAS »FITNESSATELIER«

Aus unserem Wunsch, das Bewegungsangebot weiter auszubauen, ist im Frühjahr 2025 die Idee vom Fitness Atelier entstanden. Seitdem haben wir unser Sport- und Kursangebot vervielfältigt und diesen Bereich zu einem Konzept für Gesundheit und Wohlbefinden vereint. So fördern wir nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die mentale Gesundheit und das ganzheitliche Wohlbefinden, denn wir sind überzeugt davon, dass Bewegung mehr ist als nur Muskelaufbau. Sie ist Ausdruck von Lebensfreude, Selbstfürsorge und Balance.

Uns ist klar: Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit. Wir möchten jedem die Möglichkeit bieten, um sich selbst herauszufordern, sich weiterzuentwickeln, neue Energie zu tanken, in Kontakt mit anderen zu treten und zu sich selbst zu finden.

Unser Kursangebot ist daher ein buntes Kaleidoskop. Ob sanftes Training oder mit Power, hier ist für jede:n etwas dabei. Und das Beste ist: mit der Fitness Atelier 10er-Karte für 99€ lassen sich alle Angebote, die unter diesem Bereich aufgelistet werden, nutzen. So können Sie ganz nach Lust und Laune entscheiden, wonach Ihnen gerade ist – oder was Ihr Körper gerade braucht.

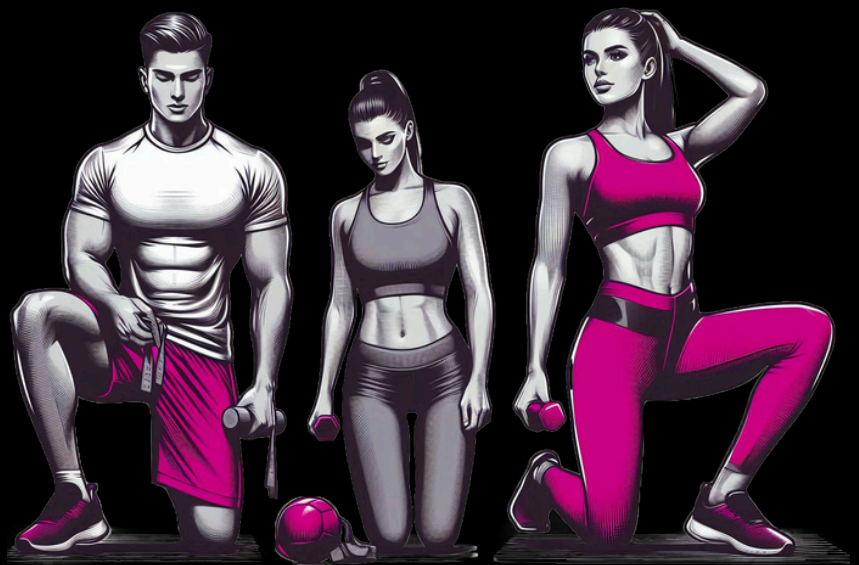


Abb. KI generiert

MamaFit

Jeden Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr
In der Mehrzweckhalle Lautzenbrücken,
Hauptstraße 11A, 56472 Lautzenbrücken

MoveMOBILITY

Jeden Dienstag, Kurs: 18:00 – 19:00 Uhr
Im Physio Atelier, Bismarckstraße 28,
56470 Bad Marienberg

PowerMix – Kraftausdauer

Jeden Dienstag, 07:00 – 08:00 Uhr
Im Physio Atelier, Bismarckstraße 28,
56470 Bad Marienberg

Mehr Infos dazu
finden Sie unter
folgendem QR-
Code:



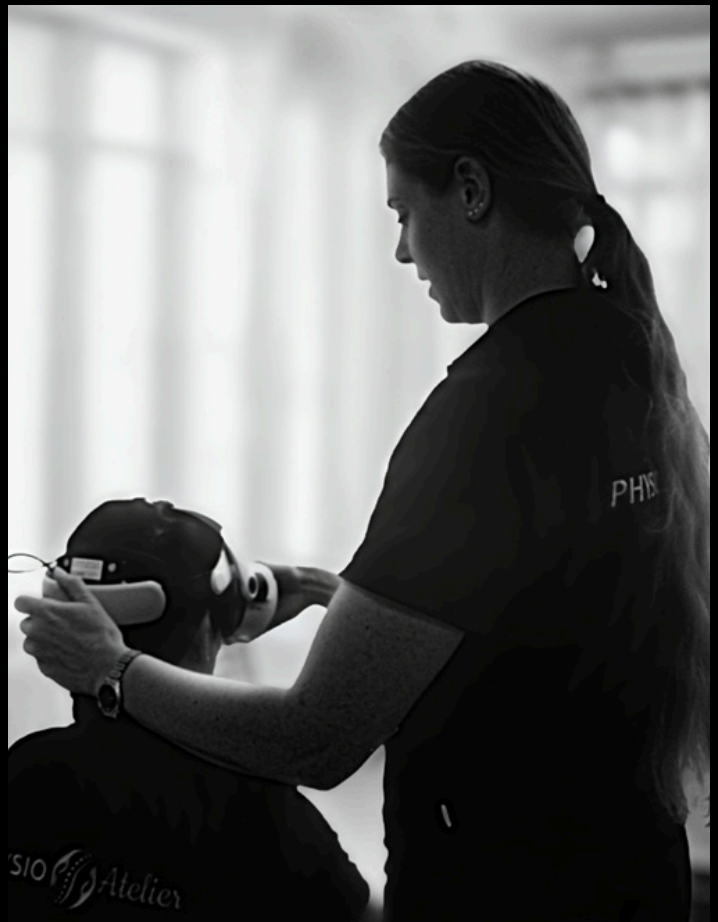
IM FOKUS: INNOVATION IN DER PHYSIOTHERAPIE MIT DER »VR-BRILLE« NEUE WEGE GEHEN

Im Physio Atelier arbeiten wir mit innovativen und wissenschaftlich fundierten Methoden. Eine davon ist die VR-Therapie (Virtuelle Realität) mit der Brille von CUREosity.

Virtual Reality – das klingt zunächst nach Gaming und Unterhaltung. Doch im Physio Atelier setzen wir diese faszinierende Technologie gezielt und therapeutisch sinnvoll ein. Die VR-Brille ist ein modernes Therapiehilfsmittel, das Patientinnen und Patienten in eine immersive, dreidimensionale Umgebung versetzt – und dabei erstaunlich effektiv wirkt.

Der Grundgedanke: Wenn das Gehirn vollständig in eine virtuelle Umgebung eintaucht, verändert sich die Wahrnehmung von Bewegung und – entscheidend – von Schmerz. Studien belegen, dass VR-gestütztes Training die Schmerztoleranz erhöhen, die Motivation steigern und die Bereitschaft zur Bewegung fördern kann.

„Viele meiner Patientinnen und Patienten sind überrascht, wie viel sie sich in der virtuellen Umgebung trauen – und wie viel leichter die Übungen fallen, wenn der Fokus woanders liegt.“



Was zunächst nach Technik klingt, hat einen klaren medizinischen Hintergrund:

Die VR-Therapie nutzt gezielt die Fähigkeit des Gehirns, Schmerz, Bewegung und Wahrnehmung neu zu verarbeiten.

Warum VR so wirksam ist:

Gerade bei chronischen Schmerzen – z. B. beim sogenannten komplexen regionalen Schmerzsyndrom (CRPS / CAPS) – liegt die Ursache nicht nur im Gewebe selbst, sondern vor allem in der Verarbeitung im Nervensystem.

Genau da setzt die VR-Therapie an:

Das Gehirn bekommt neue, positive Bewegungs- und Körpererfahrungen, Schmerz wird „umgelernt“ und oft als weniger intensiv wahrgenommen und Bewegungen werden wieder sicherer und angstfreier ausgeführt.

Studien zeigen:

VR kann bei chronischen Schmerzpatienten nachweislich Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit verbessern.

Auch bei neurologischen Erkrankungen effektiv:

Nach einem Schlaganfall ist es entscheidend, das Gehirn aktiv beim „Neulernen“ von Bewegungen zu unterstützen.

Die VR-Therapie bietet hier große Vorteile:

Sie aktiviert gezielt motorische Areale im Gehirn. Bewegungen werden visuell verstärkt, besser wahrgenommen und ausgeführt. Wiederholungen erfolgen spielerisch, mit hoher Motivation.

Das Ergebnis:

Patienten trainieren intensiver, konzentrierter und oft mit besseren funktionellen Fortschritten.

Was Patienten während der Therapie erleben:

Mit der VR-Brille tauchen sie in eine virtuelle Umgebung ein, in der sie gezielte Bewegungsaufgaben durchführen oder sich in entspannenden Szenarien befinden.

Der entscheidende Punkt:

Ihr Körper arbeitet, aber ihr Gehirn verarbeitet die Situation anders.

Viele Patienten berichten:

- weniger Schmerz während der Bewegung
- mehr Sicherheit und Vertrauen in den eigenen Körper
- deutlich mehr Freude an der Therapie

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Wissenschaftlich fundiert:
Besonders wirksam bei chronischen Schmerzen und in der neurologischen Rehabilitation.
- ✓ Schmerzreduktion auf neurophysiologischer Ebene:
Das Nervensystem wird gezielt positiv beeinflusst.
- ✓ Aktives Gehirntraining:
Bewegung und Wahrnehmung werden neu verknüpft.
- ✓ Mehr Motivation & Therapieerfolg:
Durch interaktive und spielerische Elemente.
- ✓ Individuell einsetzbar:
Ergänzend zu Ihrer persönlichen Therapie.

Unser Ansatz:

„Die VR-Therapie ist für uns kein »Gadget« sondern ein gezieltes Werkzeug. Wir setzen sie dort ein, wo sie nachweislich einen echten Mehrwert bietet – individuell abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Ziele.“

Fazit:

Moderne Physiotherapie bedeutet heute mehr als nur Behandlung von Muskeln und Gelenken. Wir arbeiten mit dem wichtigsten Steuerorgan Ihres Körpers: Ihrem Gehirn.

Die VR-Therapie hilft uns dabei, genau dort anzusetzen – effektiv, nachhaltig und wissenschaftlich fundiert.

Wussten Sie schon?

Das Gehirn spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Schmerz.

Gerade bei chronischen Beschwerden kann Schmerz bestehen bleiben, obwohl das Gewebe längst verheilt ist.

Virtuelle Realität (VR) kann Schmerzen nachweislich reduzieren, indem sie die Verarbeitung im Gehirn beeinflusst und neue, positive Bewegungserfahrungen ermöglicht.

Besonders bei chronischen Schmerzpatienten und neurologischen Erkrankungen zeigt VR in Studien deutliche Effekte.

Das Gehirn wird aktiv in den Rehabilitationsprozess einbezogen – und genau dort entstehen nachhaltige Veränderungen.

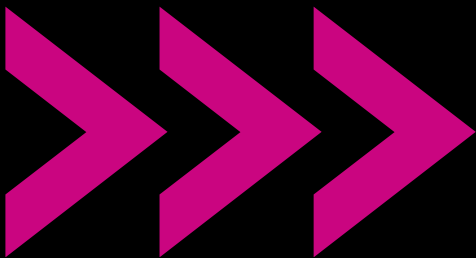


Abb. KI generiert

Gehirnareale in Aktion – Multisensorisches Erleben

In der virtuellen Realität arbeiten mehrere Hirnbereiche gleichzeitig:

- Der visuelle Kortex verarbeitet die 360°-Bilder.
- Der Parietallappen erkennt Körperwahrnehmung, Raum und Orientierung.
- Das limbische System koppelt Bilder an Emotionen und Erinnerungen.
- Der motorische Kortex wird aktiviert, sobald wir uns umsehen, zeigen oder den Kopf drehen.
- Das Kleinhirn verarbeitet sensorische Informationen zur Optimierung von Haltung, Gleichgewicht und Bewegungskoordination.



**JETZT SELBST ERLEBEN
– SPRECHEN SIE UNS AN!**

PREIS PRO SITZUNG 15€

Quellen

- Laver et al., 2019 / 2025 – Cochrane Review: VR verbessert nach Schlaganfall die Armfunktion und Alltagsfähigkeiten signifikant.
- Soleimani et al., 2024 – Systematische Übersichtsarbeit mit über 2.000 Patienten: VR-Therapie, zeigt Vorteile gegenüber klassischer Therapie bei Beweglichkeit, Funktion und Lebensqualität.
- Peng et al., 2021 – Meta-Analyse: VR verbessert motorische Funktionen und unterstützt neuroplastische Prozesse nach Schlaganfall.
- Lee et al., 2019 – Meta-Analyse bei chronischen Schlaganfallpatienten: Moderate, aber klare Verbesserungen in Kraft, Beweglichkeit und Alltagsfunktionen durch VR-Training.
- Ding et al., 2025 – Systematische Analyse zeigt: Patienten profitieren nicht nur körperlich, sondern auch psychisch (Motivation, Engagement, Therapieadhärenz steigen).

FRAUENGESUNDHEIT

VOM »ZYKLUS« BIS ZU DEN »WECHSELJAHREN« KOMPETENT BEGLEITET

Der weibliche Körper leistet Erstaunliches – jeden Tag, in jeder Lebensphase. Vom ersten Zyklus über Schwangerschaft und Rückbildung bis hin zu den Wechseljahren verändert er sich stetig und verdient dabei Aufmerksamkeit, Verständnis und Unterstützung.

Im Physio Atelier begleiten wir Frauen genau auf diesem Weg. Mit einem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden schaffen wir einen Ort, an dem Frauen sich verstanden, gestärkt und gut aufgehoben fühlen dürfen. Ob bei Beschwerden rund um den Beckenboden, hormonellen Veränderungen, Rückenschmerzen, Verspannungen oder dem Wunsch nach mehr Kraft und Balance im Alltag – wir nehmen uns Zeit und begleiten individuell.

Unser Angebot verbindet moderne Physiotherapie, gezieltes Training und wohltuende Anwendungen mit viel Einfühlungsvermögen und fachlicher Kompetenz. Denn wir glauben: Jede Frau verdient es, sich in ihrem Körper wohlfühlen – in jeder Phase ihres Lebens.

Ein besonderer Herzensbereich unserer Arbeit ist die Begleitung in der Schwangerschaft und danach.

Für diese intensive und zugleich wunderschöne Lebensphase haben wir im Physio Atelier ein umfassendes Angebot für werdende und frischgebackene Mamas entwickelt – von wohltuenden Anwendungen in der Schwangerschaft oder nach der Geburt über gezielte Rückbildung bis hin zu Bewegung, Training und Regeneration im Mama-Alltag.

Denn gerade in dieser Zeit braucht der Körper nicht nur Kraft, sondern auch Raum für Erholung, Stabilität und Wohlbefinden.



Abb. KI generiert

Auf der nächsten Seite finden Sie unsere Angebote rund um die Frauengesundheit im Überblick.

UNSER »ANGEBOT« FÜR MAMAS – VOR UND NACH DER GEBURT

WELLNESSMASSAGE VOR DER GEBURT

Rückenschmerzen, Wassereinschlagerungen, Verspannungen – unsere speziellen Wellnessmassagen für Schwangere sind sanft, achtsam und auf die veränderten Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt. Sie sorgen für Entspannung, fördern die Durchblutung und schenken Ihnen eine wohlverdiente Auszeit.
[30 min./ 60 min. 37,50 € / 75,00 €]

WELLNESSMASSAGE NACH DER GEBURT

Nach der Geburt braucht Ihr Körper Erholung, Zuwendung und Regeneration. Unsere postpartal ausgerichteten Massagen unterstützen die Rückbildung, lindern Verspannungen durch Stillen und Tragen und geben Ihnen einen Moment ganz für sich.
[30 min./ 60 min. 37,50 € / 75,00 €]

MAMAFIT – RÜCKBILDUNG & COMEBACK

In der Gruppe arbeiten wir – unter Anleitung – gezielt an Beckenboden, Bauchmuskulatur und Gesamtstabilität. Gemeinsam, in Ihrem Tempo, mit viel Unterstützung und gutem Humor. Auch mit Baby möglich. Sehr gut geeignet im Anschluss an die Rückbildung.
[Termine: Dienstag, 09.00-10.00 Uhr • Kursgebühr: 99,00 € – 10 Einheiten]

PILATES - AUCH FÜR SCHWANGERE & MAMAS MÖGLICH

Pilates stärkt die tiefe Rumpfmuskulatur, kann die Körperwahrnehmung verbessern und schont gleichzeitig Gelenke und Bandscheiben. Ob als Ergänzung zur Physiotherapie oder eigenständig – Pilates bringt Sie mit Ihrem Körper in Einklang.
[Termine: Dienstag, 17-18 Uhr, Donnerstag, 16.00 / 17.00 / 18.00 Uhr • Kursgebühr: 99,00 € – 10 Einheiten]

PHYSIOTHERAPIE FÜR SCHWANGERE & DANACH

Rücken- und Beckenschmerzen, Beschwerden im Bereich des ISG oder der Symphyse, Beckenbodenschwäche und Rektusdiastase können in der Schwangerschaft eine Rolle spielen und den Alltag beeinflussen. Unsere Physiotherapeut:innen sind speziell geschult und begleiten Sie individuell mit gezielten, evidenzbasierten Maßnahmen.
[Termine auf Anfrage • Kassenleistung möglich]

GALILEO-TRAINING FÜR MAMAS NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Durch fein dosierte Vibrationen wird die gesamte Muskulatur – besonders der Beckenboden – aktiviert und gestärkt. Gezielt, effektiv und zeiteffizient. Ideal als Ergänzung zur Physiotherapie oder zum MamaFit-Kurs.
[5er / 10er Karte – 50,00 / 99,00 € – 1:1 Betreuung]

ALONEA-PELVICTOOL FÜR MAMAS VOR UND NACH DER GEBURT

Trainieren und stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit dem innovativen und app-gestützten Alonea Pelvictool – sitzend, bekleidet und ganz intimfrei, mit einem visuellen Biofeedback in Echtzeit. Ideal als Ergänzung zur Physiotherapie oder zum MamaFit-Kurs.
[5er / 10er Karte – 50,00 / 99,00 € – 1:1 Betreuung]

BABYMASSAGE – NÄHE DIE MAN SPÜRT

Berührung ist die erste Sprache, die ein Baby versteht. Von der Babymassage profitiert das Baby auf vielen Ebenen: Die sanfte Stimulation der Haut fördert das Körpergefühl, regt die Verdauung an, lindert Blähungsschmerzen und unterstützt einen ruhigeren Schlaf. Außerdem unterstützt sie die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.
[Kurs 6 Einheiten – 75,00 € / 1:1 Betreuung 37,50 € – 30 min.]

VENEN ENGEL VOR, WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Der Venen Engel nutzt Luftdruckimpulse, um Venen und Lymphsystem zu unterstützen. Gerade während der Schwangerschaft und nach der Geburt kann die Anwendung zu einem angenehmen Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung beitragen.
[Während der Schwangerschaft erfolgt die Anwendung ausschließlich nach individueller ärztlicher Rücksprache, da die Anwendung in dieser Zeit als relative Kontraindikation gilt.
30 min. 20€]

BECKENBODENTRAINING 2.0: STARK & SICHER MIT »GALILEO« UND »ALONEA PELVICTOOL«

Nach einer Schwangerschaft und Geburt bleibt oft ein unsichtbares Thema zurück: Ein geschwächter Beckenboden, der sich durch ein Fremdkörpergefühl, Rückenschmerzen oder ungewollten Urinverlust beim Husten, Niesen, Lachen oder Tätigkeiten im Alltag bemerkbar machen kann. Im Physio Atelier setzen wir für die Rückbildung auf modernste Technologie:

DAS ALONEA PELVICTOOL.

Was ist das PelvicTool?

Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsgeräten ist das PelvicTool nicht-invasiv. Das bedeutet: Kein Einführen von Sonden, kein Entkleiden. Sie nehmen einfach auf dem ergonomisch geformten Sitzkissen Platz – ganz entspannt in Ihrer Alltagskleidung.

Wie funktioniert es?

Das Herzstück ist ein hochsensibler Sensor im Kissen, der die Aktivität Ihrer Beckenbodenmuskulatur registriert. Über Biofeedback wird Ihre Kraft in Echtzeit auf ein Tablet übertragen.

Die Vorteile für Sie als Mama:

- **Sichtbarer Erfolg:** Die App zeigt Ihnen sofort, ob Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv ist. Das gibt Sicherheit und motiviert ungemein.
- **Gezielte Rückbildung:** Wir können genau sehen, ob Sie die Spannung halten können oder ob wir an der Schnelligkeit der Muskelfasern arbeiten müssen.
- **Diskretion & Komfort:** Da Sie bekleidet bleiben, ist die Hemmschwelle niedrig. Es fühlt sich eher wie ein kurzes, effektives Coaching-Workout an.

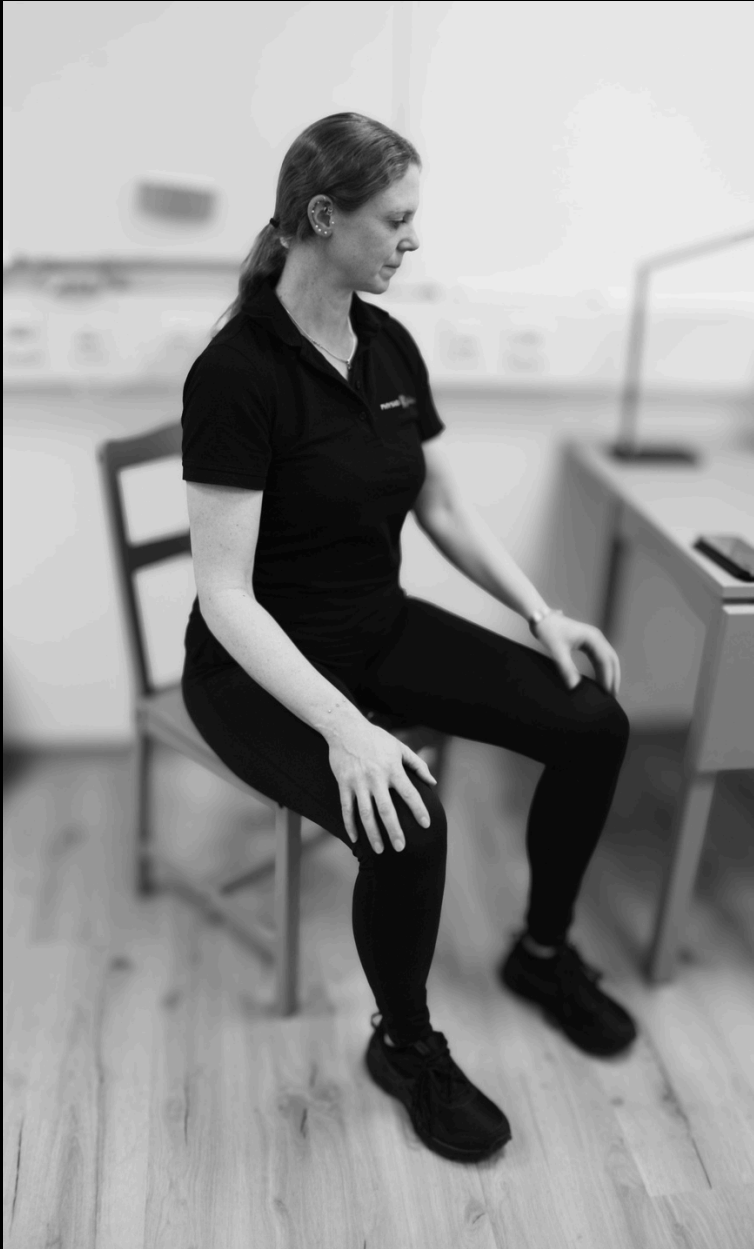
Warum Biofeedback den Unterschied macht?

Oft ist das Problem nach der Geburt nicht die fehlende Kraft, sondern die erschwerte Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur. Das PelvicTool macht diese Ansteuerung sichtbar. Es hilft Ihnen, Ihren Beckenboden wieder bewusst wahrzunehmen, ihn zu kräftigen und – was ebenso wichtig ist – ihn auch wieder gezielt zu entspannen.

Unser Tipp:

Integrieren Sie das Training bei uns in Ihre Rückbildungszeit. Schon wenige Minuten auf dem „Zauberkissen“ können den Weg zurück zu einem sicheren Körpergefühl ebnen.

»»» „FRAGEN SIE UNS BEI IHREM NÄCHSTEN
TERMIN NACH EINER PROBESITZUNG AUF
DEM ALONEA PELVICTOOL!“



Quick-Check: Alonea PelvicTool

- der sanfte Einstieg in Ihre Rückbildung.
- kein Ausziehen nötig: Trainieren Sie ganz entspannt und diskret in Ihrer Alltagskleidung.
- Wissen, was passiert: Durch das Biofeedback sehen Sie auf dem Tablet sofort, ob Sie die richtige Muskulatur aktivieren.
- Präzision: Wir messen Ihre Fortschritte schwarz auf weiß — das motiviert und gibt Sicherheit für den Alltag.

GALILEO TRAINING: MIT SCHWUNG ZU EINEM AKTIVEN BECKENBODEN

Wer kennt das nicht?

Der Alltag als Mama ist ein Fulltime-Job und Zeit für lange Workouts ist oft Mangelware. Hier kommt unser Galileo-Vibrationstraining ins Spiel. Im Physio Atelier nutzen wir diese hocheffektive Methode, um Ihre Rückbildung zu unterstützen und Ihren gesamten Körper wieder in Balance zu bringen.

Wie funktioniert das „Wunderbrett“?

Das Prinzip des Galileo ist so simpel wie genial: Die Plattform bewegt sich seitenalternierend – ähnlich wie eine Wippe. Dadurch wird die natürliche menschliche Gangbewegung simuliert. Ihre Muskulatur kann entspannt oder trainiert werden: Je nach Frequenz zieht sie sich blitzschnell zusammen und entspannt sich wieder – und das bis zu 30-mal pro Sekunde!

Warum Mamas den Galileo lieben:

- **Tiefenwirksames Beckenbodentraining:** Die Vibrationen erreichen auch die tief liegenden Muskelschichten und erleichtern so die Wahrnehmung und Ansteuerung.
- **Aktivierung der Bauchmuskulatur, positive Auswirkungen auf die Rektusdiastase.**
- **Wohlfühl-Effekt für den Rücken:** Das Tragen Ihres Babys beansprucht Schultern und Rücken. Die Schwingungen lockern Verspannungen und fördern die Durchblutung entlang der Wirbelsäule.
- **Zeiteffizienz:** Schon 20 Minuten auf dem Galileo sind so effektiv wie ein deutlich längeres konventionelles Training. Perfekt für ein kurzes Workout zwischendurch!

Wussten Sie schon?

Wir kombinieren im Physio Atelier oft das PelvicTool mit dem Galileo. So lernen Sie zuerst, den Beckenboden wahrzunehmen und auf dem Galileo trainieren wir die Kraft Ihrer Muskulatur unter funktioneller Belastung.



Gerät im Detail

DAS GALILEO - VIBRATIONSTRAINING

Der Galileo ist ein medizinisches Trainingsgerät, das durch seitenalternierende Schwingungen die Muskelreflexe stimuliert – ähnlich der natürlichen Bewegung des Beckens beim Gehen. Die Vibrationsfrequenz lässt sich exakt auf Ihre Bedürfnisse einstellen. Schon wenige Minuten Training erzielen messbare Effekte auf Muskelkraft, Koordination und Knochendichte.

Im Kontext der Rückbildung eignet sich der Galileo hervorragend zur Aktivierung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Körperstabilität und als gezielter Einstieg ins Krafttraining – auch wenn man sich nach der Geburt noch nicht bereit für klassischen Sport fühlt.



MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG: WIE DER »**VENEN ENGEL**« SCHWERE BEINE ENTLASTEN & DAS WOHL- BEFINDEN STEIGERN KANN

Unsere Beine leisten jeden Tag Großes. Sie begleiten uns zur Arbeit, durch den Familienalltag, beim Sport, auf Reisen und überall dorthin, wo unser Weg uns hinführt. Oft schenken wir ihnen erst dann Aufmerksamkeit, wenn sie sich bemerkbar machen – durch Schwellungen, Spannungsgefühle, Wassereinlagerungen oder Schmerzen. Betroffen sind jedoch nicht nur Menschen mit Lipödemen, Lymphödemen oder venösen Beschwerden; auch darüber hinaus berichten viele Männer und Frauen von müden und geschwollenen Beinen.

Besondere Lebensphasen – besondere Bedürfnisse:

Frauen erleben im Laufe ihres Lebens zahlreiche körperliche Veränderungen. Schwangerschaft, hormonelle Umstellungen oder die Wechseljahre stellen den Körper immer wieder vor neue Herausforderungen.

Gerade in der Schwangerschaft verändert sich das venöse System erheblich. Das Blutvolumen steigt deutlich an, die wachsende Gebärmutter und der Fötus üben Druck auf die großen Beckenvenen aus, und Hormone machen die Gefäßwände weicher und dehnbarer. Dadurch werden der Rückfluss des Blutes und der Gewebsflüssigkeit erschwert. Das Ergebnis kennen viele Schwangere nur zu gut: schwere Beine, Wassereinlagerungen in Füßen und dem Bereich der Knöchel sowie Spannungsgefühle in den Waden – häufig bereits ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel. Und auch nach der Geburt können diese Beschwerden noch über Wochen oder Monate bestehen bleiben.

Eine moderne Unterstützung für Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen, venösen Stauungen, geschwollenen oder schweren Beinen sowie bei langen Sitz- und Stehzeiten bietet der:

VENEN ENGEL.

Gerät im Detail

DER VENEN ENGEL

Der Venen Engel ist ein medizinisches Gerät zur intermittierenden pneumatischen Kompression (IPK). Dabei werden spezielle Manschetten – je nach Modell für Beine, Arme oder den ganzen Körper – angelegt und rhythmisch mit Luft befüllt. Die Druckwellen verlaufen von den Füßen in Richtung Herz und können so den venösen Rückfluss aktiv unterstützen und das Lymphsystem anregen.

Gut zu wissen:

Das Lymphsystem transportiert täglich mehrere Liter Gewebsflüssigkeit zurück in den Blutkreislauf. Kommt es zu Stauungen, können Schwellungen, Spannungsgefühle und schwere Beine entstehen.

Die IPK nutzt gezielt aufeinanderfolgende Luftdruckimpulse, um den Flüssigkeitstransport im Gewebe zu unterstützen und wird bereits seit vielen Jahren ergänzend bei Lymph- und Venenerkrankungen eingesetzt.

Mögliche Vorteile:

- Entlastung schwerer und müder Beine
- Unterstützung des venösen Rückflusses
- Förderung des Lymphabflusses
- Angenehmes Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung
- Schonende Anwendung ohne körperliche Anstrengung

Anwendung vor, während und nach der Schwangerschaft:

Bereits vor einer Schwangerschaft kann die Anwendung des Venen Engel sinnvoll sein – insbesondere bei bekannter Venenschwäche oder Neigung zu Schwellungen. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung kann dies dazu beitragen, die Venen- und Lymphfunktion frühzeitig zu unterstützen.

Während der Schwangerschaft gilt die Anwendung als relative Kontraindikation. Das bedeutet, dass sie nicht grundsätzlich ausgeschlossen ist, sondern individuell mit der betreuenden Gynäkologin oder dem betreuenden Gynäkologen abgestimmt werden muss. Die Sicherheit von Mutter und Kind steht dabei stets an erster Stelle.

Auch nach der Geburt befindet sich der Körper noch in einer Phase der Umstellung. Eingelagerte Flüssigkeit muss abtransportiert werden, der Kreislauf sich neu stabilisieren. Viele Frauen wünschen sich in dieser Zeit eine Entlastung bei Schwellungen und dem Gefühl schwerer Beine. Der Venen Engel kann dabei eine angenehme Unterstützung sein.



Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie ganz individuell und beantworten gerne Ihre Fragen.

ANWENDUNG 30 MIN. 20 €



WISSENSWERT

ZWISCHEN MYTHOS & WIRKLICHKEIT: »DAS ISG«

Was steckt wirklich hinter dem „rausgesprungenen“ Gelenk?

Kaum ein Gelenk im menschlichen Körper ist so umrankt von Halbwahrheiten und hartnäckigen Überzeugungen wie das Iliosakralgelenk, kurz ISG. „Das ISG ist blockiert.“ „Es ist rausgesprungen.“ „Es ist instabil.“ Solche Sätze hören Betroffene regelmäßig – von Therapeuten, Ärzten, manchmal sogar von sich selbst. Doch was sagt die aktuelle Wissenschaft dazu? Wir räumen auf.

Was ist das ISG überhaupt?

Das Iliosakralgelenk verbindet das Kreuzbein (Sakrum) mit dem Darmbein (Ilium) und ist damit die Verbindung zwischen Wirbelsäule und Becken. Es überträgt bei jedem Schritt Kräfte zwischen Ober- und Unterkörper. Es dient als Stoßdämpfer und Lastüberträger zwischen der Wirbelsäule und den Beinen. Gesichert wird es durch den stärksten Bandapparat des menschlichen Körpers. Tatsächlich handelt es sich um eines der am wenigsten beweglichen Gelenke überhaupt.

MYTHOS 1:

„Das ISG ist rausgesprungen.“

Das ISG bewegt sich bei Entlastung maximal 2,5 Grad und verschiebt sich weniger als 1 Millimeter seitwärts. Keine einzige Studie konnte mit einem validen Messinstrument eine tatsächliche Positionsverschiebung des ISG nachweisen. (Evidenzbasiertephysiotherapie) Die Vorstellung, das Gelenk könne „herauspringen“ oder „verrutschen“, ist anatomisch schlicht nicht haltbar.

Was wirklich passiert: Was sich wie eine „Blockade“ anfühlt, ist meist eine reflektorische Muskelspannung oder eine Reizung der Bänder. Das Gefühl, festzustecken, ist real, aber die Knochen sind meist genau da, wo sie hingehören.

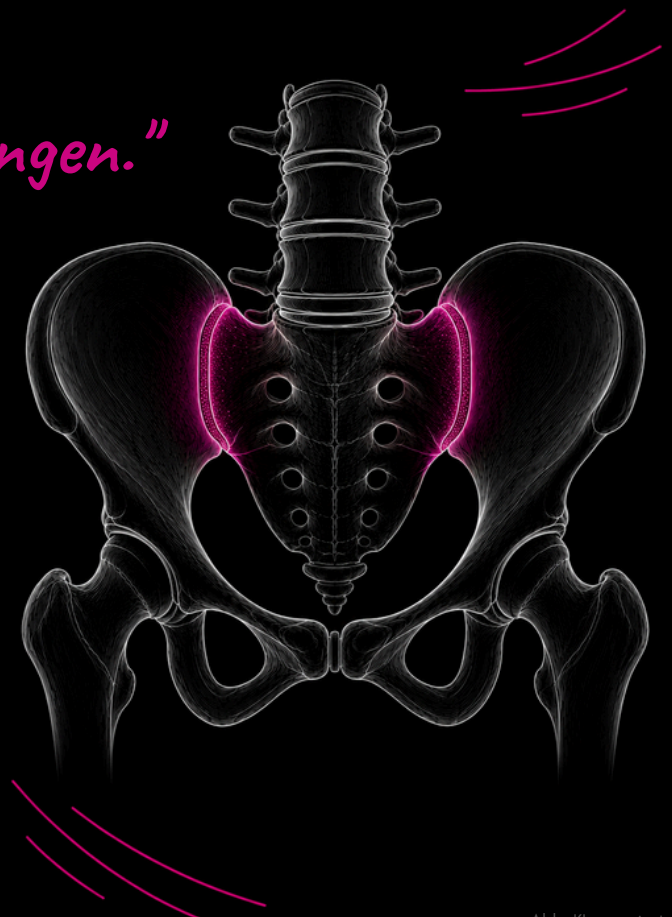


Abb. KI generiert

MYTHOS 2:

„Therapeuten können eine Fehlstellung ertasten.“

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass selbst erfahrene Fachleute Veränderungen oder Fehlstellungen des ISG weder erfühlen noch eindeutig diagnostizieren können. Verschiedene Therapeuten kommen bei derselben Person oft zu völlig unterschiedlichen Diagnosen.

Was als „Blockade“ gespürt wird, sind in der Regel Veränderungen der Muskelspannung – keine strukturelle Verschiebung.

MYTHOS 3:

„Einrenken korrigiert die Position.“

Es gibt bis heute nicht eine einzige Studie, die zeigt, dass durch eine Manipulation die Position des ISG verändert werden kann. (Pain Physio) Manipulation und Mobilisation können kurzfristig Schmerzen lindern – aber nicht weil das Gelenk „zurückgesetzt“ wird, sondern weil Muskeln entspannt und Schmerzsignale kurzfristig unterbrochen werden.

Die Realität: Wenn ein Therapeut einen „Click“ erzeugt, werden keine Knochen verschoben. Man erzielt eine kurzfristige neurophysiologische Entspannung der Muskulatur und eine Schmerzlinderung. Das Gelenk war vorher nicht „draußen“ und ist danach nicht „wieder drin“ – es ist lediglich weniger schmerzhaft und die umgebende Muskulatur lässt locker.

Warum es trotzdem hilft, wenn der Therapeut „drückt“: Neurophysiologische Effekte: Die aktuelle Forschung (z. B. Bialosky et al., 2009) legt nahe, dass manuelle Therapie nicht mechanisch (Knochen rücken), sondern neurophysiologisch wirkt. Der Reiz auf das Gelenk setzt die Muskelspannung herab und verändert die Schmerzverarbeitung im Nervensystem.

MYTHOS 4:

„Das ISG ist instabil – ich brauche dauerhaft einen Beckengurt.“

Ein Beckengurt kann tatsächlich Schmerzen lindern, indem er Muskelspannung reduziert und Halt gibt. Das ist jedoch kein Beweis für eine Instabilität des ISG – ähnlich wie der Nutzen einer Kniebandage nicht zwangsläufig auf ein instabiles Knie hinweist. Dauerhaftes Tragen ohne therapeutisches Konzept ist nicht empfehlenswert.

MYTHOS 5:

„Das Röntgenbild oder MRT zeigt das Problem.“

Bildgebende Verfahren zeigen zwar strukturelle Veränderungen, jedoch korrelieren diese nicht immer mit Schmerzen oder Dysfunktionen. Häufig finden sich bei beschwerdefreien Menschen ebenfalls Abnutzungserscheinungen oder Asymmetrien im ISG. Ein auffälliger Befund im Bild bedeutet also nicht automatisch, dass er der Auslöser Ihrer Schmerzen ist.

MYTHOS 6:

„Bei ISG-Schmerzen sollte man sich schonen.“

Das Gegenteil ist meist richtig. Da das Gelenk von Bändern und Muskeln gehalten wird, führt Immobilität zu mehr Steifheit. Schonhaltung und Bewegungsvermeidung begünstigen eine Chronifizierung der Schmerzen. Die Vorstellung eines „instabilen“ oder „rausgesprungenen“ ISG kann bei Betroffenen zu einer Abhängigkeit vom Therapeuten führen und Ängste steigern, was häufig zu einem schädlichen Bewegungs-Vermeidungsverhalten führt.

(Evidenzbasierte Physiotherapie) Gezielte Bewegung, Kräftigung (vor allem der Rumpf- und Gesäßmuskulatur) und das schrittweise Wiederfinden von Vertrauen in den eigenen Körper sind der bessere Weg, um die Region langfristig zu beruhigen.

Merke: Stabilität ist hier ein Feature, kein Fehler. Wer das ISG als „instabil“ bezeichnet, unterschätzt die enorme Haltekraft unserer Bänder.

Was hilft wirklich?

Physiotherapie, aber mit dem richtigen Ansatz. Statt auf Diagnosen wie „blockiert“ oder „verschoben“ zu setzen, geht es heute darum, individuelle Belastungsfaktoren zu verstehen, Bewegung schrittweise zu steigern und die stabilisierende Muskulatur rund ums Becken gezielt zu kräftigen. Sprechen Sie uns an – wir begleiten Sie dabei gerne.

Quellen:

- Hannover-osteopathie.de – „Das Iliosakralgelenk: Mythen, Fakten und moderne Ansätze zur Schmerztherapie“ (2024)
- evidenzbasiertephysiotherapie.de – „Das Iliosakralgelenk – Ursache für Rückenschmerzen?“ (2018)
- painphysio.com – „Iliosakralgelenk Schmerzen“ (2024); Schwarze M. et al. – „Iliosakralgelenk und Schmerz“, Der Schmerz, 34, 357–368 (2020)
- Vielitz A. – „Das SIG als Schmerzquelle identifizieren“, physiopraxis 16(02), 30–34 (2018)

HINTER JEDER BEHANDLUNG STEHEN MENSCHEN.

WIR FREUEN UNS, SIE BEGLEITEN ZU DÜRFEN.

Physio Atelier – Praxen für Physiotherapie Lena Melchert
Bismarckstraße 22 + 28, 56470 Bad Marienberg
02661 3830 | 02661 9822023
www.physio-bad-marienberg.de | [@physioatelier_badmarienberg](https://www.instagram.com/physioatelier_badmarienberg)
