

Unsere Leistungen

Krankengymnastik
nach Bobath für
Kinder & Erwachsene
Massagen, Atemtherapie
& Lymphdrainage
Manuelle Therapie, auch
für Kinder & Säuglinge!
Krankengymnastik
alle Fachbereiche
Behandlung von Sport-
und Unfallverletzungen &
nach Operationen
Viele weitere Behandlungsmethoden

Medizinische Fußpflege

Bei uns werden Sie nicht hinter Vorhängen,
sondern in geschlossenen Räumen



behandelt.
So finden
Sie die
nötige
Ruhe und
Entspannung!
Insgesamt
haben wir
7 Behand-
lungs-
räume.



So finden Sie uns

S- Bahnhof Grünbergallee

Kostenfreie Parkplätze vorhanden



Physiotherapie & Podologie
Praxis Wagner
Coloniaallee 41
12524 Berlin-Altglienicke



Tel. Physiotherapie: 030/ 67 89 85 49

Tel. Podologie: 030 / 41 99 76 50

E Mail: info@berlinPHYSIOTHERAPIE.de

www.berlinPHYSIOTHERAPIE.de

www.berlinFUSSPFLEGE.de

Alle Kassen, BG und Privat!

Unsere Praxis ist klimatisiert!

Behandlungstermine
nach Vereinbarung
auch ausserhalb
der Öffnungszeiten



Anja Wagner Physiotherapie & Podologie

Ihre Gesundheit liegt
uns sehr am Herzen.
Kommen Sie zu uns,
wir wollen Sie
begeistern.



Coloniaallee 41

Massagen allgemein

Unsere Grundregeln:
*Gesundheit zu fördern,
Krankheit zu verhüten,
Gesundheit wiederherzustellen,
Leiden zu lindern.*



Definition

Massage ist eine Streicheleinheit für Körper und Seele. Bereits um 3000 v. Chr. wussten die Chinesen von der heilenden Wirkung, die ein systematisches Streichen, Kneten und Klopfen der Muskeln mit sich bringt. Der Vorgang des Massierens ist eine fast instinktive Handlung, wenn ein Muskel verletzt ist. Denn dann reiben wir fast unbewusst und selbstverständlich, um den Schmerz zu lindern. Damit dürfte die Massage eines der ältesten Heilmittel der Medizin sein und hat ihre Wurzeln in allen Kulturen erhalten. Die der griechisch-römischen Tradition entstammende klassische Massage wird bis heute noch im wesentlichen so ausgeübt. Bei der Muskulatur lindert die Massage Schmerzen, die auf Verspannungen basieren. Sie beugt Verletzungen vor. Die Massage entspannt nicht nur den Körper, auch der Geist erholt sich unter den knetenden Berührungen. Das hebt die Stimmung und baut Stress ab. Der Druck auf die Haut stimuliert die dortigen Nervenfasern und löst durch seine rhythmischen Bewegungen Impulse aus, die zum Gehirn und wieder zurück in den Muskel gesendet werden. Darüber hinaus wird Oxytocin freigesetzt. Dieses Hormon scheint als Wundermittel zu wirken. Es steht im Verdacht, Schmerzen zu lindern, Stress und Verspannungen abzubauen, Ängste zu nehmen, das Immunsystem zu stärken. Die Massage hilft die Milchsäure aus dem müden Muskel

Definition + Ziele

Massage regt den Lymphstrom an, der Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe in die Blutbahn leitet. Dies verhindert Schwellungen im Gewebe und in den Gelenken. Auch für die Durchblutung eignet sich die Massage. Die in der Haut befindlichen Blutkapillaren werden durch die Massage angeregt.

Die Massagetherapie zeigt mechanische, neurophysiologische und psychische Wirkungen

Mechanische Wirkungen:

Durch Druck und Zug im Bereich der Haut, Unterhaut, Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Kapselbandapparat erfolgt eine direkte mechanische Wirkung. Dabei werden Nerven, Lymphgefäße und Blutgefäße mit eingeschlossen. Narben und Verklebungen (Adhäsionen) zwischen den unterschiedlichen Geweben können durch gezielte Massagetherapie gelöst werden.

Neurophysiologische Wirkungen:

Der Therapeut wird bei einigen Massagetechniken die Gelenke des Patienten während der Massage mitbewegen. Durch diese Bewegungen werden Impulse ausgesandt, die Bewegungsfühler (Propriozeptoren) und Schmerzrezeptoren (Nozizeptoren) in Gelenke und Muskulatur stimulieren.

Ziele + Arten

Diese hemmen so auf reflektorischem Weg die Schmerz Wahrnehmung. Die Massage regt die Durchblutung an und steigert den Muskelstoffwechsel, somit können schmerzerzeugende Substanzen abtransportiert werden.

Psychische Wirkungen:

Bei vielen Erkrankungen innerhalb einer Rehabilitation ist oftmals die Regenerationsfähigkeit herabgesetzt. Massagen entsprechen daher häufig dem Patientenbedürfnis nach menschlicher Zuwendung, wohltuender Ruhe und psychischer Entspannung.
Fazit: Die klassische Massage wird eingesetzt zur Förderung der Durchblutung; Lockerung, Dehnung und Entkrampfung der Muskulatur zum besseren Abtransport von Stoffwechselprodukten (Schlacken).

Massagearten u.a.

Reflexzonenmassage

Klassisch-medizinische Massage

Ganzheitliche Massage

Fußreflexzonenmassage (darüber gibt es in der Praxis ein eigenes Prospekt)

Lymphdrainage (darüber gibt es in der Praxis ein eigenes Prospekt)

Bindegewebsmassage (darüber gibt es in der Praxis ein eigenes Prospekt)