



Judith Bregy
dipl. Stimmpädagogin
dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Therapiezentrum Ahorn
CH-3945 Gampel

Telefon 027 934 14 84
Mobile 078 883 07 04
www.atemundstimme.ch
info@atemundstimme.ch

Schwingkissen Therapie

Die Schwingkissen Therapie ist eine passive Rückentherapie. Das mit Luft gefüllte Schwingkissen ist eine ideale Unterlage um die gesamte Körpermuskulatur in eine Wohlspannung zu bringen. Da von der Unterlage kein Widerstand ausgeht, lassen sich Gelenke, Bänder und Muskeln schmerzlos passiv mobilisieren.

Wirkung

Die spezielle Schwingtechnik erlaubt es, die Wirbelsäule und alle Wirbelgelenke passiv ohne direkte Kraft - oder Druckimpulse zu dehnen und zu mobilisieren. Die Statik der Wirbelsäule wird durch die passive Mobilisation optimiert, verschobene Wirbel können wieder in ihre normale Stellung zurückgleiten, Weichteile, Gelenke und Energiebahnen werden von Blockierungen befreit und dadurch werden die inneren Organe wieder ausreichend versorgt. Die Entlastung der Spinalnerven, die Regeneration der Bandscheiben und die Zirkulation in den Blut -und Lymphgefässen wird optimiert. Die Therapie wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Es kommt zu einem tiefen Entspannungszustand. Sie wirkt auf die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele.

Ablauf

Jede Behandlung beginnt mit einem Eingangsgespräch. Die Anamnese kann bei der ersten Befunderhebung Hintergründe aufdecken, die zur jetzigen Erkrankung geführt haben. Ausserdem gibt sie Hinweise auf Indikationen und Kontraindikationen. Zunächst die Basis der Wirbelsäule, das Becken, auf Blockierungen und Verschiebungen geprüft. Mit einfachen Dehngriffen werden die Muskeln und Bänder, welche die Funktion des ISG (Becken-Kreuzbein-Gelenk) beeinträchtigen, entspannt. Dabei wird in erster Linie ein Schiefstand des Beckens und die damit verbundene funktionale Beinlängendifferenz korrigiert.

Der Klient unterstützt die Therapie zwischen den Behandlungen mit spezifischen Übungen. Die Muskulatur passt sich der korrigierten Statik wieder an. Anschliessend wird auf dem speziellen Luftkissen (in Bauch-, Rücken-, oder Seitenlage) durch feine Schwingbewegungen die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur gelockert und wieder in Wohlspannung versetzt.

Indikationen

Viele Menschen bewegen sich über lange Zeit hinweg mit einer funktionalen Verschiebung im Becken (z.B. durch einen Sturz, Unfall, einseitige Fehlbelastung, Überdehnung) durchs Leben. Obwohl die Blockierung im ISG unsere Beweglichkeit u.U. kaum beeinträchtigt, können sich durch diese Langzeit-Blockade Folgen von grosser Tragweite entwickeln. Hier setzt die Schwing-Kissen-Therapie an und kommt bei folgenden Anwendungsgebieten zum Einsatz:

- verschiedene Arten von Kopfschmerzen und Migräne
- Schwindel
- Kiefergelenkbeschwerden
- Verspannungen und Schmerzen der Nacken-, Schulter- Rückenmuskulatur
- haltungsbedingte Schmerzen
- Bandscheibenvorfall / Spinalnervenreizungen
- Skoliose
- Wirbelgelenkblockierungen / Rotation oder Verschiebung von Wirbelkörpern
- Gelenkbeschwerden (Arthrose, Hüftgelenk-, Knieschmerzen)
- Ischialgie / Ischiassyndrom (ausstrahlende Schmerzen im unteren Teil des Rückens durch Reizung des Ischiasnervs)
- Lumbalgien / Lumbago (Hexenschuss)
- Gefühlsstörungen in Armen und Händen
- Durchblutungsstörungen

Kontraindikationen

- Entzündliche Prozesse (z.B. Polyarthritis, div. Morbus-Erkrankungen, Fieber) werden nicht im akuten Schub behandelt
- Fortgeschrittene Osteoporose
- Schwangerschaftsmonate 1-3 und 6-9
- Schleudertrauma

Im Zweifelsfall wird nur unter Rücksprache mit dem Arzt behandelt.

Kombination mit anderen Behandlungsformen

Das Schwingkissen hat ein vielseitiges Einsatzgebiet. Die Behandlung kann kurativ oder präventiv durchgeführt werden und lässt sich gut mit anderen Therapie-Methoden kombinieren.

Da die Methode sehr sanft und schmerzfrei ist, eignet sie sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Behandlungsfrequenz

Bei akuten Beschwerden sind Behandlungen an 2-3 aufeinanderfolgenden Tagen sinnvoll, danach 1x pro Woche, zur Stabilisation und Prävention 1x pro Monat.