



Sich frei
bewegen



PhysiopraxisNicolas

Informationen zum Thema: **Triggerpunkt- und Migräne- Therapie**

Triggerpunkt Therapie:

Triggerpunkte sind dauerhaft verkürzte und verdickte Muskelfasern, die meist durch Überanstrengung, Fehlbelastung oder durch Verletzungen entstehen. Die Triggerpunkte jedes einzelnen Muskels haben charakteristische Ausstrahlungsgebiete, die z. B. Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen auslösen können.

Die Triggerpunkttherapie setzt auf die Beseitigung sogenannter „myofaszialer Triggerpunkte“, also lokal begrenzter Verhärtungen in der Skelettmuskulatur.

Um diese zu beseitigen, werden durch manuellen Druck die Muskelfasern wieder durchblutet und die Verdickungen in der Faser können sich auflösen und somit auch den Schmerz.

Migränetherapie nach Kern:

Diesem effektiven Therapieansatz in der Behandlung von Migräne/Kopfschmerzen liegt zugrunde, dass sich die Schmerzen meist auf der körperlichen Ebene lokalisieren lassen und deshalb auch auf dieser Ebene positiv beeinflussbar sind. Dazu wird den Patienten ein ganzheitliches Konzept angeboten.

Dabei helfen spezielle manuelle Massage- und Drucktechniken an Kopf, Nacken und Schultern ebenso wie die Anwendung von Entspannungstechniken und Mentaltraining, die auch zu Hause anzuwenden sind. **Es gilt das Motto: Gesundheit beginnt im Kopf!**

Infos zur Praxis Nicolas unter: www.praxis-nicolas.de