

Mastercare – Schwedische Vitalbank

Methodenbeschreibung zur Verwendung der Mastercare – Schwedischen Vitalbank

als Behandlungsmethode in der Physiotherapie.

Eingetragene Physiotherapeutin, Ulla Uller

Behandlungsprinzip

Druckfreie, aktive Bewegungen in einem Winkel von 15 oder 30 Grad.

1. Allgemeine Behandlung

- * Befolgen Sie das beiliegende Trainingsprogramm.
- * Weisen Sie den Patienten an, das Programm sanft und methodisch umzusetzen.
- * Sollte es unangenehm sein, wenn der Kopf unter der Horizontalen Ebene ist, weisen Sie den Patienten an, wieder in horizontaler Position eine kurze Pause einzulegen

2. Behandlung des Nackenproblems mit eingeschränkter Bewegung

- * Wählen Sie: mit oder ohne vorbereitende Behandlung.
 - * Beginnen Sie, indem Sie dem Patienten in horizontaler Position eine sanfte Zugkraft geben.
 - * Lassen Sie den Patienten schmerzfreie Dehnungs- / Entspannungsübungen in alle Richtungen durchführen.
 - * Senken Sie den Inversionswinkel auf 15 Grad ab.
 - * Wenden Sie eine sanfte Zugkraft an.
 - * Lassen Sie den Patienten ein aktives Programm zur Steigerung der Mobilität durchführen, Ordination, Ausdauer und Kraft.
 - * Wenn nötig, mit den Händen führen.
 - * Helfen Sie dem Patienten mit leichter Dehnung.
 - * Gehen Sie in die horizontale Position zurück und lassen Sie den Patienten einige aktive Bewegungen ausführen.
- um den Körper auf die normale Belastung durch die Schwerkraft vorzubereiten.
- * Weisen Sie den Patienten an, die Knie bei der Rückkehr in die Vertikale leicht gebogen zu halten.
 - * Ähnliche Methoden werden bei der Behandlung von Bewegungsbeschränkungen verwendet. Kraft und Ausdauer in Schultern, oberem / unterem Rücken und Hüften.

* Ein unbelastetes "Gehen" bei einer Neigung von 15 Grad ist eine sehr effektive

Mobilisierungsbehandlung für den unteren Rücken.

* **Ich habe erfolgreich Kniegelenkprobleme sowie Chondro-Malaci behandelt.**

* **Mastercare ist ein natürlicher Bestandteil jeder Trainingseinrichtung, sei es MTT, Sequence Training oder andere Arten von Bodybuilding.**

* Mastercare ist eine Selbstbehandlungsmethode für zu Hause und am Arbeitsplatz.

* Sie verkürzt deutlich die Rehabilitationszeit und entlastet sowohl den Physiotherapeuten als auch die Warteliste des Arztes.

* Ich habe in ein paar Sitzungen Behandlungsergebnisse erzielt, für die ich vorher zehn bis fünfzehn Sitzungen brauchte.

* Der Patient wird sehr schnell zur Selbstbehandlung angeregt, was sich erweitert in die problemlosen Zeiten bei chronischen Erkrankungen und fördert die Motivation zum Training steigert.

Henån, 26. Januar 1993.

Ulla Uller

Ergonomie, Reg. P.T., O.M.T.

Zugelassen von der schwedischen Vereinigung der lizenzierten

Physiotherapeuten im Bereich der Bewegung und Unterstützung

Portierung von Körperteilen.

© Mastercare AB