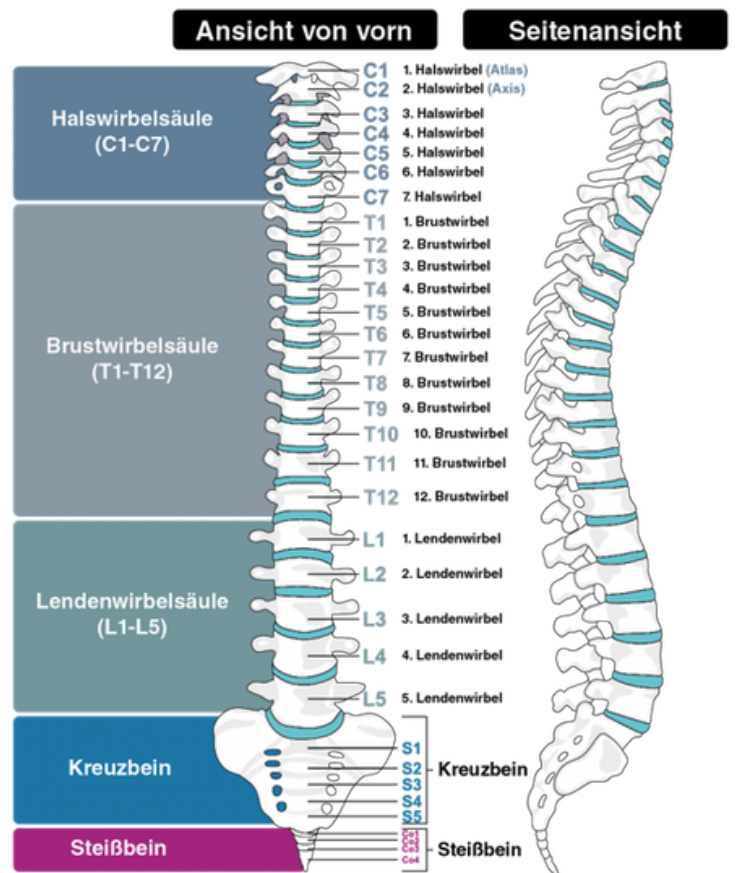


BEHANDLUNG DER WIRBELSÄULE

ABSCHNITTE DER WIRBELSÄULE UND MÖGLICHE BESCHWERDEN

Beschwerden der Wirbelsäule (z. B. degenerative Veränderungen, muskuläre Dysbalancen oder funktionelle Blockierungen) äussern sich häufig durch lokale oder ausstrahlende Schmerzen sowie eingeschränkte Beweglichkeit. Mögliche Folgen können chronische Schmerzsyndrome, Nervenreizungen, Haltungsschäden und funktionelle Einschränkungen im Alltag sein.

Die Schwingungsliege kann durch mechanische Vibration gezielt an den jeweiligen Abschnitten der Wirbelsäule eingesetzt werden. Dadurch lassen sich muskuläre Verspannungen lokal reduzieren, die Durchblutung fördern und die neuromuskuläre Regulation unterstützen. So können die genannten Beschwerden regionspezifisch therapeutisch begleitet werden.



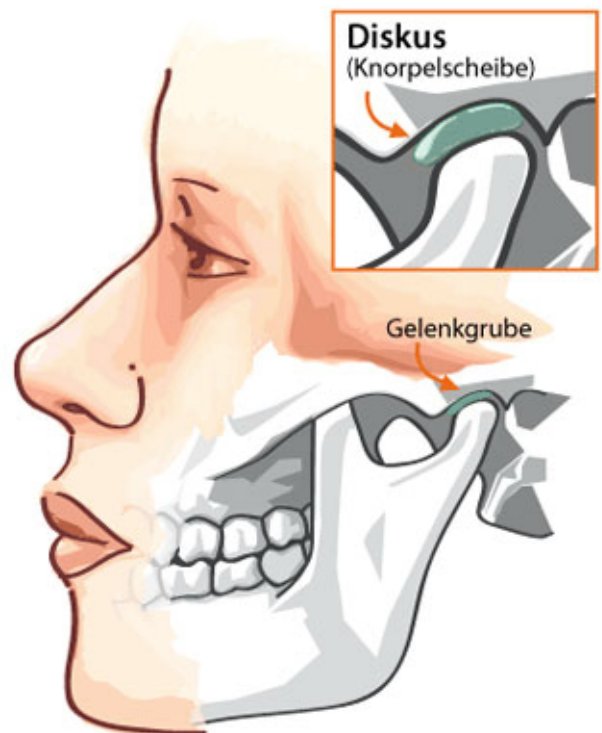
- C1** Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne, Gedächtnisschwund, chron. Müdigkeit, Schwindel
- C2** Nebenhöhlenbeschwerden, Augenleiden, Taubheit, Ohrenschmerzen
- C3** Gesichtsnervenschmerzen, Neuralgien, Akne, Zahnschmerzen, Tinnitus
- C4** Dauerschnupfen, Katarrh, Hörverlust, Polypen
- C5** Heiserkeit, Halsschmerzen, chron. Erkältung, Kehlkopfentzündung
- C6** Mandelentzündung, Krupp, Keuchhusten, steifes Genick, Oberarmschmerzen
- C7** Schilddrüsenerkrankung, Erkältung, Schleimbeutelkrankung in der Schulter, Depression, Ängste
- T1** Schulterschmerzen, Nackenverkrampfungen, Schmerzen im Unterarm/Hand, Tennisarm
- T2** Herzbeschwerden, Rhythmusstörungen, Ängste, Schmerzen im Brustbein
- T3** Bronchitis, Husten, Atembeschwerden, Störungen im Brustbein
- T4** Gallenleiden, Gallensteine, seitliche Kopfschmerzen
- T5** Leberstörungen, niedriger Blutdruck, Kreislaufschwäche, Blutarmut, Müdigkeit
- T6** Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Diabetes mellitus, Pankreasstörungen
- T7** Zwölffingerdarmgeschwür, Magenbeschwerden, Schluckbeschwerden
- T8** Milzprobleme, Abwehrschwäche
- T9** Allergien, Nesselausschläge
- T10** Nierenprobleme, chron. Müdigkeit
- T11** Raue Haut, Pickel, Akne, Hauterkrankungen, Ekzeme, Furunkel, Schuppenflechte
- T12** Dünndarmstörungen, Blähungen, Wachstumsstörungen, Unfruchtbarkeit
- L1** Dickdarmstörungen, Darmdurchblutungsstörungen, Verstopfung, Durchfall
- L2** Blinddarmreizung, Bauchkrämpfe, Übersäuerung, Krampfadern
- L3** Schwangerschafts-, Menstruations-, Wechseljahrsbeschwerden, Kniebeschmerzen, Impotenz
- L4** Ischialgien, Hexenschuss, Prostatastörungen, schmerzhaftes oder häufiges Harnlassen
- L5** Durchblutungsstörungen der Unterschenkel, kalte Füße, Wadenkrämpfe, Schwellung der Beine/Füße
- S1** Ischialgie (Kreuzbein), Unterleibsprobleme, chron. Verstopfung
- S2** Hämorrhoiden (Steißbein), Afterjucken, Schmerzen beim Sitzen

BEHANDLUNG DES KIEFERGELENKS

VERSCHIEBUNG DES KIEFERGELENKS UND MÖGLICHE BESCHWERDEN

Das Kiefergelenk (Articulatio temporomandibularis) verbindet den Unterkiefer mit dem Schädel und ermöglicht komplexe Bewegungen wie Öffnen, Schliessen sowie Vor- und Seitbewegungen des Mundes. Beschwerden des Kiefergelenks (Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD) entstehen häufig durch muskuläre Dysbalancen, Fehlbelastungen oder funktionelle Fehlstellungen und äussern sich durch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Gelenkgeräusche (z. B. Knacken oder Reiben).

Die Schwingungsliege kann durch mechanische Vibration indirekt die muskuläre Entspannung im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich fördern, die Durchblutung verbessern und die neuromuskuläre Regulation unterstützen. Dadurch können Beschwerden begleitend positiv beeinflusst werden.



MÖGLICHE BEGLEITERSCHEINUNGEN SIND:

- Kopfschmerzen oder Migräne
- Nacken- und Schulterverspannungen
- Ohrbeschwerden
- Eingeschränkte Kaufunktion
- Kognitive Einbussen
- Depressionen
- Seh- und Blickstörungen
- Sprachstörungen
- Schlafstörungen
- Vegetativer Stress
- Schluckstörungen
- Schulter- oder Rückenschmerzen
- Schwindel
- Beckenschiefstand/Beilängendifferenz
- Bissstörungen/Zahnschmerzen
- Aufmerksamkeit- oder Orientierungsstörungen

BESCHWERDEN UND ÜBUNGSMÖGLICHKEITEN

1. Arthrose (alle Übungen)

Arthrose ist ein Gelenkverschleiss, der Schmerzen und Steifheit verursachen kann. Sanfte Bewegung hilft, die Gelenke beweglich zu halten. Übungen auf der Schwingungs-
liege fördern die Durchblutung, lockern die Muskulatur und entlasten die Gelenke.



2. Arthritis (Gelenkentzündung) (alle Übungen)

Arthritis verursacht entzündete, schmerzhafte und steife Gelenke. Sanfte Bewegung hilft, die Beweglichkeit zu erhalten. Anwendung individuell abstimmen.



3. Bandscheibenvorfall (Diskusprolaps) (Übungen 1, 3)

Bei einem Bandscheibenvorfall drückt Bandscheibenmaterial auf Nervengewebe, was zu Schmerzen führt. Die Ursachen sind meist Verschleisserscheinungen in der Hals- und Lendenwirbelsäule.

5. Cellulite (alle Übungen)

Cellulite ist eine strukturelle Veränderung des Unterhautfettgewebes mit typischer Dellenbildung. Eine verbesserte Mikrozirkulation und Muskelaktivierung können das Hautbild positiv beeinflussen. Die Schwingungs-
liege kann durch mechanische Vibration die Durchblutung und muskuläre Aktivität fördern.

7. Gelenkschmerzen (alle Übungen)

Gelenkschmerzen können durch Überlastung oder Verschleiss entstehen und die Beweglichkeit einschränken. Schonende Bewegung unterstützt die Gelenkfunktion.

4. Burnout (Übungen 1, 3, 8)

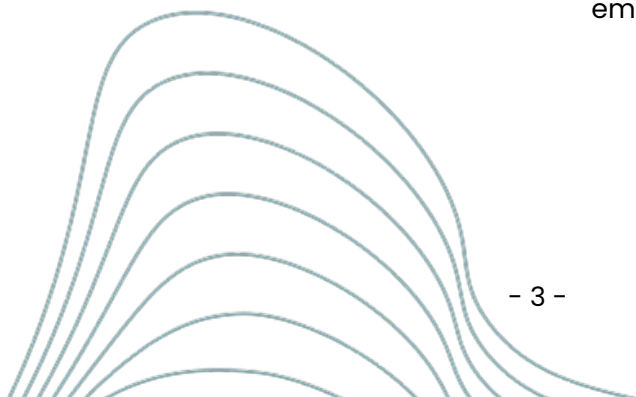
Burnout führt zu emotionaler, geistiger sowie körperlicher Erschöpfung, Stress und innerer Unruhe. Entspannung und sanfte Aktivierung sind wichtig für die Regeneration.

6. Entspannungsprobleme (Übungen 1, 2, 3, 8)

Entspannungsprobleme äussern sich durch innere Unruhe, Anspannung und Schlafstörungen. Gezielte Entlastung und sanfte Aktivierung können das vegetative Nervensystem regulieren.

8. Hexenschuss (Übungen 1, 3)

Der Hexenschuss ist ein plötzlich auftretender Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, häufig bedingt durch muskuläre Dysbalancen oder funktionelle Blockaden. Schonende Mobilisation wird empfohlen.



9. Ischias-Schmerzen (Übungen 1, 3)

Ischiasschmerzen entstehen durch Irritation oder Kompression des N. ischiadicus und äussern sich oft als lumbale Schmerzen mit radikulärer Ausstrahlung ins Bein. Die Schwingungsliege kann die lokale Durchblutung verbessern, myofasziale Spannungen reduzieren und die neuromuskuläre Regulation unterstützen.



11. Nervosität (Übungen 1, 3, 8)

Nervosität entsteht durch erhöhte Aktivierung des Nervensystems. Schwingungsliegen nutzen Vibrationen, die entspannend wirken und die Muskelspannung sowie das vegetative Gleichgewicht positiv beeinflussen können.

13. Krampfadern (Varizen) (Übung 1)

Krampfadern entstehen durch eine venöse Insuffizienz mit eingeschränktem Blutrückfluss. Schwingungsliegen können durch mechanische Reize die Durchblutung fördern und die venöse Zirkulation unterstützen.

15. Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans) (Übungen 1, 3, 8)

Morbus Bechterew ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule, die zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Schwingungsliegen können durch sanfte Vibrationen die Muskelentspannung fördern und die Beweglichkeit unterstützen.

10. Kopfschmerzen (Übungen 1, 3)

Kopfschmerzen entstehen oft durch Stress oder Verspannungen. Eine Schwingungsliege kann durch Vibrationen entspannen und Beschwerden lindern, ersetzt aber keine ärztliche Behandlung.



12. Lymphstau (Lymphödem) (alle Übungen)

Ein Lymphstau entsteht durch eine eingeschränkte Lymphabflussfunktion und führt zu Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, häufig mit Schwellungen und Spannungsfühl. Die Schwingungsliege kann die Mikrozirkulation fördern und den venös-lymphatischen Rückfluss unterstützen.

14. LWS Syndrom (Übungen 1, 3)

Das LWS-Syndrom bezeichnet Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule, häufig bedingt durch muskuläre Dysbalancen und Fehlbelastung. Schwingungsliegen können durch Vibrationen die Muskelentspannung fördern und die lokale Durchblutung verbessern.

16. Nackenverspannungen (Übungen 1, 3)

Nackenverspannungen entstehen häufig durch muskuläre Überlastung und Fehlhaltungen im Bereich Halswirbelsäule. Schwingungsliegen können durch Vibrationen die Muskelentspannung fördern und die Durchblutung im betroffenen Bereich verbessern.

17. Libido-Verlust (Übungen 1, 3, 8)

Libidoverlust kann durch hormonelle, psychische oder stressbedingte Faktoren entstehen. Schwingungsliegen können durch entspannende Vibrationen zur Reduktion von Stress beitragen und das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen.

19. Parkinson (Übungen 1, 2, 3, 8)

Parkinson ist eine neurodegenerative Erkrankung mit Störungen der Motorik, wie Tremor, Rigor und Bewegungsverlangsamung. Schwingungsliegen können durch rhythmische Vibrationen die Muskelentspannung fördern und die Bewegungskoordination unterstützen.



18. Osteoporose (Übungen 1, 8)

Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung mit verminderter Knochendichte und erhöhter Frakturanfälligkeit. Schwingungsliegen können durch mechanische Reize die Durchblutung fördern und die muskuläre Stabilisierung unterstützen.

20. Verdauungsprobleme (Übungen 1, 3, 4, 8)

Verdauungsprobleme entstehen häufig durch funktionelle Störungen des Magen-Darm-Trakts. Schwingungsliegen können durch mechanische Reize die Durchblutung fördern und die Darmtätigkeit anregen.



21. Schlafstörungen (Übungen 3, 4)

Schlafstörungen umfassen Ein- und Durchschlafprobleme sowie eine gestörte Schlafarchitektur, häufig im Zusammenhang mit Stress, Schmerzen oder Dysregulation des Nervensystems. Schwingungsliegen setzen mechanische Vibrationen ein, die eine vegetative Entspannung fördern.



22. Übergewicht (Übungen 1, 3)

Übergewicht ist eine chronische Erkrankung, die durch ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und -verbrauch gekennzeichnet ist. Sie ist häufig mit einer vermehrten Einlagerung von viszeralem Fett sowie metabolischen und kardiovaskulären Risiken assoziiert.



23. Rückenschmerzen (Übungen 1, 3, 8)

Rückenschmerzen sind ein häufiges Beschwerdebild, das oft durch muskuläre Dysbalancen, degenerative Veränderungen oder funktionelle Belastungen der Wirbelsäule entsteht. Schwingungsliegen setzen mechanische Vibrationen ein, die die muskuläre Entspannung fördern und die lokale Durchblutung unterstützen.



24. Stress (Übungen 1, 3)

Stress ist ein Zustand erhöhter psychophysiologischer Aktivierung mit Beteiligung des autonomen Nervensystems und der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse. Schwingungsliegen setzen mechanische Vibrationen ein, die eine vegetative Entspannungsreaktion fördern und die Stressregulation unterstützen können.



25. Verspannung (alle Übungen)

Verspannungen entstehen durch eine anhaltend erhöhte Muskelspannung, häufig im Zusammenhang mit Fehlhaltungen, Überlastung oder Stress. Schwingungsliegen setzen mechanische Vibrationen ein, die die muskuläre Relaxation fördern und die lokale Durchblutung unterstützen.

27. Rheuma (alle Übungen)

Rheuma umfasst entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates mit Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit. Schwingungsliegen können durch Vibrationen die Muskelentspannung fördern und die Durchblutung unterstützen.



26. Durchblutungsstörung (alle Übungen)

Durchblutungsstörungen bezeichnen eine eingeschränkte Perfusion des Gewebes, meist infolge vaskulärer oder funktioneller Ursachen. Schwingungsliegen setzen mechanische Vibrationen ein, die die periphere Durchblutung und den venösen Rückstrom unterstützen.

28. Inkontinenz (Übungen 1, 3, 8)

Inkontinenz bezeichnet den unkontrollierten Verlust von Urin oder Stuhl aufgrund einer beeinträchtigten Funktion von Blase, Darm oder Beckenboden. Schwingungsliegen setzen mechanische Vibrationen ein, die eine allgemeine muskuläre Aktivierung und Durchblutungsförderung unterstützen.



ÜBUNGEN

1. Aufrechter, lockerer Stand

Stelle dich aufrecht auf die Platte, die Knie leicht gebeugt, die Füße hüftbreit parallel. Du wirst feststellen, dass die Platte dich bei der Zentrierung unterstützt und du deine Mitte immer leichter findest und halten kannst.



2. Aufrechtes, entspanntes Sitzen

Setze dich mittig hin und stelle die Füße flach auf die Platte. Richte deine Wirbelsäule sanft auf und entspanne Schultern und Hände. Atme ruhig und gehe locker mit der Schwingung mit.



3. Liegend in Rückenlage

Lege dich bequem auf den Rücken und deine Beine hüftbreit auf das Ellipso ab. Die Arme liegen seitlich auf dem U-Polster, die Handflächen zeigen nach unten. Spüre, wie der gesamte Druck vom Beckenboden verschwindet. Atme bewusst ein und aus und betone die Entspannung.



4. Bauch aufliegend

Lege dich entspannt auf den Bauch und platziere deine Handflächen auf dem U-Polster. Der Kopf sollte auf dem Knieanhebungs- und Polster abgelegt sein. Diese Übung bietet eine wohltuende Massage für das lymphatische System und regt mit Stimulationen die Verdauung an.



5. Schulter / Ellenbogen / Hand

Legw deine Unterarme parallel auf das Ellipseo. Drücke die Ellenbogen nach unten und lass den Druck anschliessend wieder los. Diese Übung hilft dabei, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen.



6. Schneidersitz

Setze dich in den Schneidersitz und verteile dein Gewicht gleichmässig auf beide Sitzbeinhöcker. Richte deine Wirbelsäule sanft auf und entspanne Schultern und Hände. Atme ruhig und gehe locker mit der Schwingung mit.



7. Childposition (Kindhaltung)

Gehe in die Childposition und lege den Oberkörper entspannt nach vorne ab. Stirn und Arme ruhen locker. Schultern sinken nach unten. Atme ruhig in den Rücken und lasse dich von der Schwingung sanft tragen.



8. Auf dem Ellipseo sitzen

Setze dich entspannt auf den Ellipseo und die Füße hüftbreit auf die Platte. Zusätzlich kannst du Druck aus der Schulter auf die Handflächen ausüben und wieder loslassen. Der Beckenboden sowie der Tennisarm können mit dieser Übung entlastet werden.



9. Dehnung der Rückenseite

Stelle dich hüftbreit auf die Platte. Die Knie sind durchgestreckt. Verschliesse die Hände hinter dem Rücken und beuge den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Der Blick sollte nach unten gerichtet sein.



10. Baumpose

Stelle dich in die Baumpose und verlagere dein Gewicht stabil auf ein Bein. Richte deine Wirbelsäule sanft auf und entspanne Schultern und Gesicht. Atme ruhig und halte die Balance mit weicher Aufmerksamkeit.



11. Kobra

Lege dich mit dem Bauch auf die Platte und hebe den Oberkörper sanft an. Schultern bleiben entspannt und ziehen nach hinten unten. Atme ruhig und öffne den Brustraum ohne Druck im unteren Rücken.



12. Vierfüßlerstand

Gehe in die Tigerhaltung und richte dich stabil im Vierfüßlerstand aus. Du kannst Arm und gegenüberliegendes Bein ruhig anheben. Halte die Wirbelsäule lang. Atme gleichmässig und bleibe in einer ruhigen Balance.



13. Herabschauender Hund

Schiebe dein Becken nach oben hinten. Hände und Füße erden sich stabil, die Wirbelsäule wird lang und dehnt deine gesamte Körperrückseite. Die Schulter- und Armmuskulatur wird gestärkt und die Handgelenke gewinnen an Flexibilität.



14. Hüftöffner

Gehe in einen Hüftstretch und richte dein Becken stabil aus. Sinke langsam in die Dehnung, ohne Druck. Streckt die Muskeln der Oberschenkelvorderseite, Kniesehnen und Hüften und stärkt den Kern.



15. Herzöffner (Rückenbeuger)

Die Brustwirbelsäule wird nach hinten gestreckt, damit der Brustkorb geweitet, der Lungen- und Herzbereich gedehnt werden. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und das Verdauungssystem gestreckt.



16. Sitzende Vorbeuge

Ausatmend kippst du dein Becken nach vorne, aktiviere deine Quadrizeps und deine Bauchmuskeln und lehne dich mit langem Oberkörper nach vorne über deine Beine. Spüre die Dehnung in den Hamstrings.

