

Hypermobilität

Definition

- „Überbeweglichkeit“
- Vergrößerung der aktiven und passiven Beweglichkeit eines Gelenkes
- Überdehnte Bänder
- Lockerung der Gelenkkapsel
- Schwäche der stabilisierenden Muskulatur
- Koordinationsstörung

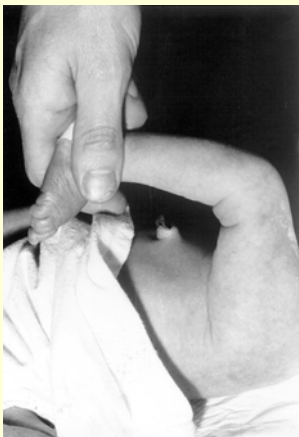
Hypermobilität

- 15% aller Frauen
- Fließender Übergang physiologisch zu pathologisch
- Häufig auch bei „Fibromyalgiesyndrom“
- Causale Therapie nicht möglich

Ursachen

- Angeboren: Marfan Syndrom und Ehlers-Danlos Syndrom
- Erworben: entzündlich- rheumatisch
- Funktionell
- Sportlich (gewollt)
- Hormonell
- Posttraumatisch
- Lähmungen

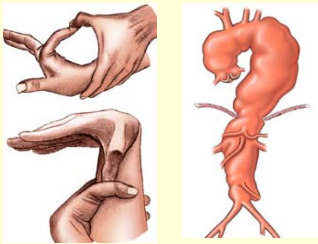






Marfan Syndrom

- Genetischer Bindegewebsdefekt
- Hohe Moratlität



Rheumatisch-entzündlich



Rheumatisch - entzündlich





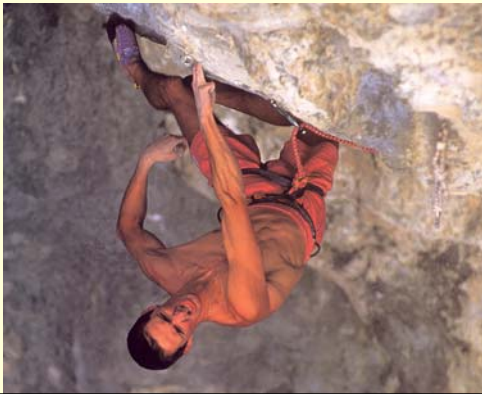
Hormonell - Schwangerschaft



Posttraumatische Instabilität
Vordere Kreuzbandruptur
Skidaumen



Mikrotraumen



Normal - Pathologisch?

Normal - Pathologisch?



Ellenbogenluxationen!

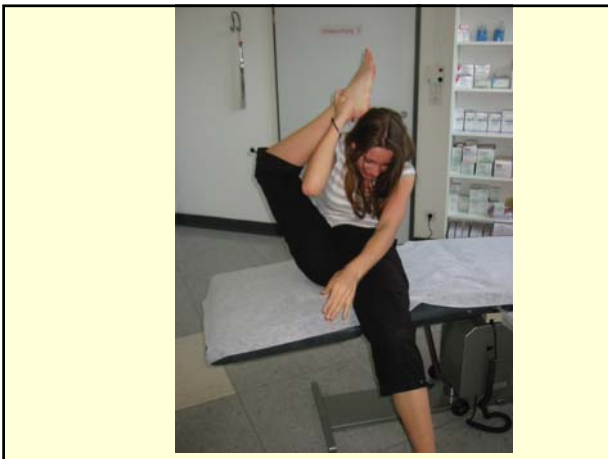


Ellenbogenluxationen!



Physiologisch?







Patienten

zB. Sekretärinnen

zB. Masseure

Stereotype Arbeiten („Wurstverkäuferin“)

Außenbandrisse am Knöchel

Schwimmerinnen

„Überkopfsportarten“

Turner

Flachrücken und Hypermobilität



Tätigkeiten im Sitzen oder stehen

Überstreckte Kniegelenke

Gekipptes Becken

Rippenwirbelgelenksblockierungen

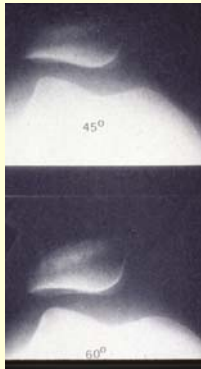
Wirbelblockierungen HWS/BWS





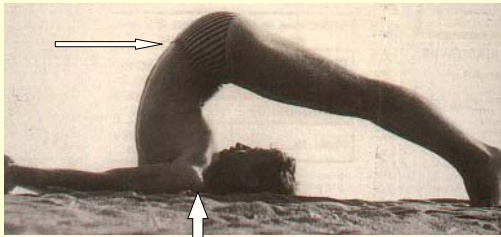
Symptome

- Sehnenscheidenentzündungen
- Gelenkbeschwerden
- Luxationen (Patella, Schulter)
- Bänderrisse (Sprunggelenk)
- Haltungsschwächen
- Flachrücken



Was darf man nicht machen!





Hypermobilitäten fördern!



Maximale Endstellung eines Gelenks

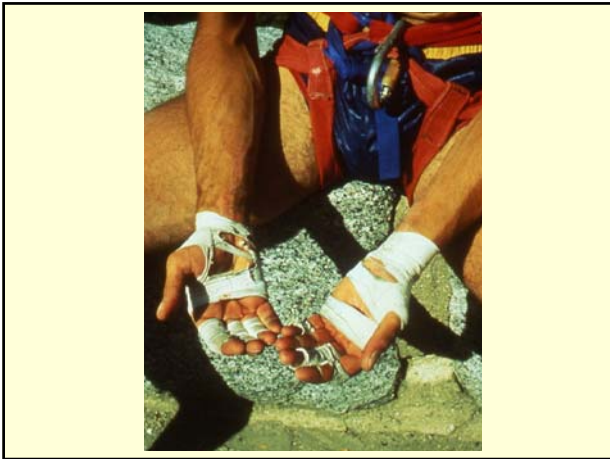




Therapie durch Stabilisation

Therapie

- Stabilisation durch Muskeltraining
- Koordinationsschulung
- Haltungsverbesserung
- Training von Bewegungsabläufen
- Tape und Bandagen
- Einlagen















VibroGym®
Evolution

Fenster schließen.




Massagegürtel «Vibro Power»

Man sagt, dass Sie mit diesem Massagegürtel
Celaïlle bekämpfen können. Sie können gezielt
Ihre Problemzonen behandeln: ideal für Bauch,
Beine, Po, Rücken und Schultern. ... mehr


Info
EUR 129,00
jetzt EUR 69,99
Sie sparen EUR 59,06 (46%)

10,00

Body Nova



Fenster schließen.



Kundenmeinungen

» Schreiben Sie eine Rezension für dieses Produkt

Durchschnittliche Kundenbewertung: ★★★★★

Rezensent/in: Suter Hans schreibt am 2006-12-15, 18:53
★★★★★ Erfolg

Ich gratuliere Euch für das Produkt Vibro Shape. in nur 2 Wochen 5cm und 5 Kg.abgenommen und das vor dem Fernseher. Gruss und besten Dank H.Suter

Muskelstimulation

Complex DuoFit

Sie wollen besser aussehen? Angefangen von einer ausgeprägten Armmuskulatur über starke Schultermuskeln und einem straffen, wellenförmigen Po bis hin zu welligproportionierten Beinen - Was immer Sie für Ihre Fitness tun möchten, der Complex DuoFit kann Ihnen helfen, das Level an Fitness zu erreichen, von dem Sie immer geträumt haben.

Die reduzierte Größe und die einfache Handhabung machen ihn darüber hinaus zu einem perfekten Elektrostimulator für die Reise.

Sie sind viel unterwegs? Der Complex DuoFit ist der optimale "Reise-Complex". Klein, praktisch und wirksam. Der Complex DuoFit passt in jede Reisetasche und unterstützt Sie immer und überall bei Ihren Bemühungen fit und in Form zu bleiben. Entdecken Sie die Qualität von Complex zu einem günstigen Preis und lernen auch Sie die Vorteile des Complex DuoFit kennen.



- Wahl zwischen 7 Stimulationszonen für eine spezifische, an jeden Körperteil angepasste Stimulation.
- 3 Niveaus um Fortschritte zu machen und sich von Sitzung zu Sitzung zu verbessern.
- 2 Kanäle für flexiblere Trainingssettings.
- 2 Programmkategorien: Fitness und Wellness
- Lieferumfang: 1 Muskelstimulator Complex DuoFit, 4 Batterien 1,5 Volt AAA, 3 Beutel Elektroden, 4 große Elektroden, 4 kleine Elektroden, 2 Elektrodenkabel, 1 Gürtelclip, 2 Gebrauchsanweisungen, 1 Poster zum Platzieren der Elektroden, 1 Transporttasche

Übersicht der Programme (Ladzeit ca.30s)

UVP 149,00 EUR
141,55 EUR





A. Rücken einer Person für eine vibrierende Massage / Vibration



B. Bein entsprechend für geringe Bewegung im Fitnessstudio



C. Kopf einer Person entsprechend für eine vibrierende Massage / Vibration


Beschreibung

1. Traktionssystem

2. Traktionssystem

info@rehab.de






DIAGONALE RUMPFBEUGE
 Wippen und Federn bewirken keine Dehnung der Muskulatur. Drehung der Wirbelsäule verursacht erhöhte Beanspruchung im Lendenbereich.

6
 Hauptwirkung:
Rückenmuskulatur
 (langen Rückenstrecker -
 m. latissimus dorsi)

Beine nach hinten führen, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden.
 Achtung: Diese Übung unbedingt auf einer Matte ausführen! (Verletzungsgefahr)



6

Hauptwirkung:
Rückenmuskulatur
(langen Rückenstrecker -
m. latissimus dorsi)

Beine nach hinten führen, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden.

Achtung: Diese Übung unbedingt auf einer Matte ausführen! (Verletzungsgefahr)





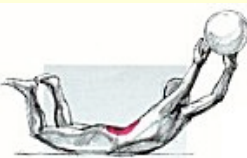
KLAPPMESSER

Starke Belastung der Lendenwirbelsäule und überwiegend Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur.




KOPFKREISEN


Überlastung der Gelenke, Bänder und Zwischenwirbelscheiben, da die Halswirbelsäule für derartige Drehbewegungen ungeeignet ist.



BALLWURFÜBUNG IN BAUHLAGE
Starke Hohlkreuzstellung und extreme Anspannung belasten die Lendenwirbelsäule.



PARTNERÜBUNG AUSHÄNGEN
Überlastung der Lendenwirbelsäule durch die Hohlkreuzstellung. Die Muskulatur wird eher angespannt als entspannt.



DIAGONALE RUMPFRÜCKBEUGUNG IM STAND
Überlastung der Lendenwirbelsäule durch Hohlkreuzbildung und Drehbewegung.

10

Hauptwirkung:
vordere Oberschenkelmuskulatur
(vierköpfiger Schenkelstrecker -
m. quadriceps)



Yoga



Padahasthasan



Paschi



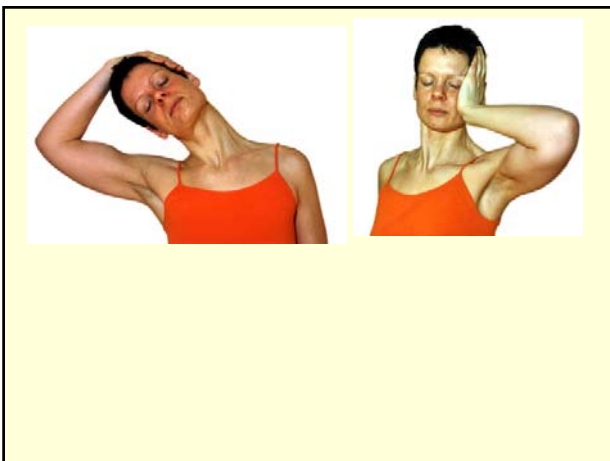
Paschi

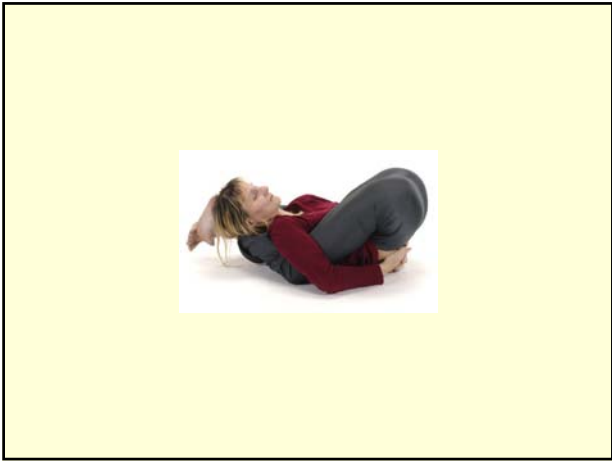


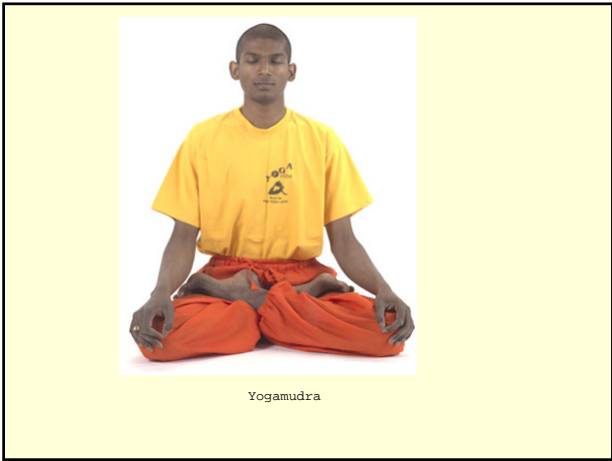
Kurmasana











Yogamudra

