



# SALWENDER TRAINING

## Manuelle Schmerztherapie und Reflexpunkte nach Jones

Schmerzen können ein wertvolles Warnsignal sein. Der Schmerz ist eine Erfahrung, die alle Menschen machen, immer wieder von Kindsbeinen an bis zum Tod. Doch es brauchte Jahrtausende, bis der Mensch verstand, was Schmerzen sind.

In der manuellen Schmerztherapie MST arbeitet man über die Rezeptoren in der Tiefe (Muskeln, Knochenhaut). Am Übergang des Muskels zum Knochen befindet sich der Golgy-Sehnen-Apparat, wo wir viele dieser Rezeptoren (Ruffini-, Pacchini- und interstitielle Nervenfasern) finden. Ihre Aufgabe ist u.a. den Zustand des Muskels – angespannt, überspannt, normal lang/dick, usw. dem Hirn mitzuteilen. Unser Körper hat das phänomenale System, dass für alle Bewegungen nicht nur ein Muskel sondern immer mindestens ein Gegenmuskel eingesetzt wird (Agonist-Antagonist, Spieler-Gegenspieler). Entsteht im Zusammenspiel dieser beiden Muskeln nun eine Dysbalance, durch die ungleich benutzte/trainierte Muskulatur am Arbeitsplatz, beim Sport, bei Hobbies, usw., so kann auf ein Gelenk, ein Wirbelsegment oder Strukturen, wie z.B. das Becken, die Schultern, der Nacken, das Knie etc. ein starkes Zug-/Druck-Missverhältnis entstehen – Verletzungen, resp. Schädigungen könnten die Folge sein. Ist dies der Fall schaltet das Gehirn mehrmals Warnungen aus, was für uns Schmerz bedeutet! Nehmen wir diese Zeichen des Körpers wahr oder unterdrücken wir sie mit allem möglichem von Massnahmen und Medikamenten bis hin zu Operationen? Soweit muss und darf es doch eigentlich nicht kommen! An diesem Grundsatz und Verständnis für Schmerz und unseren Körper setzt diese Therapie an. Diese Behandlungstechnik und die richtigen Punkte auf der Landkarte unseres Körpers geben uns die Möglichkeit mit der manuellen Schmerztherapie MST die Dysbalancen in den Muskeln aufzulösen, das Zug-/Druckverhältnis auszugleichen, Verletzungen auszuschliessen und Sie wieder in Bewegung, schmerzfreie Bewegung zu bringen.

In der manuellen Schmerztherapie wird am Anfang immer ein allfälliger Beckenschiefstand behoben sowie die Wirbel, die sich nicht in ihrer normalen Position befinden, durch leichten Druck in die richtige Position zurückgebracht (Dorn-Behandlung).

Eine der sanftesten manuellen Methoden, die zu einer augenblicklichen Schmerzreduktion führen kann. "Strain Counterstrain nach Jones" arbeitet mit "Tender Points", schmerzhaften, myofaszialen oder ligamentären Körperpunkten, welche eine Störung im Bereich von Gelenken und Muskeln repräsentieren. Eine ideale Ergänzung für deine Therapien.

Das Palpieren, Beurteilen und Behandeln der Reflexpunkte nach Jones sind die elementaren Themen einer Behandlung. Dabei werden die betroffenen Körperbereiche in die freie Richtung positioniert. Diese Position wird unter Kontakt des "Tender Points" über einen bestimmten Zeitraum gehalten. Die Wirkung erfolgt über Reflexbahnen. Der Therapie-Erfolg kann nach passiver Wiedereinnahme der Neutralstellung unmittelbar abgelesen werden.

Meine Behandlungen ersetzen nicht die Diagnose bzw. die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.