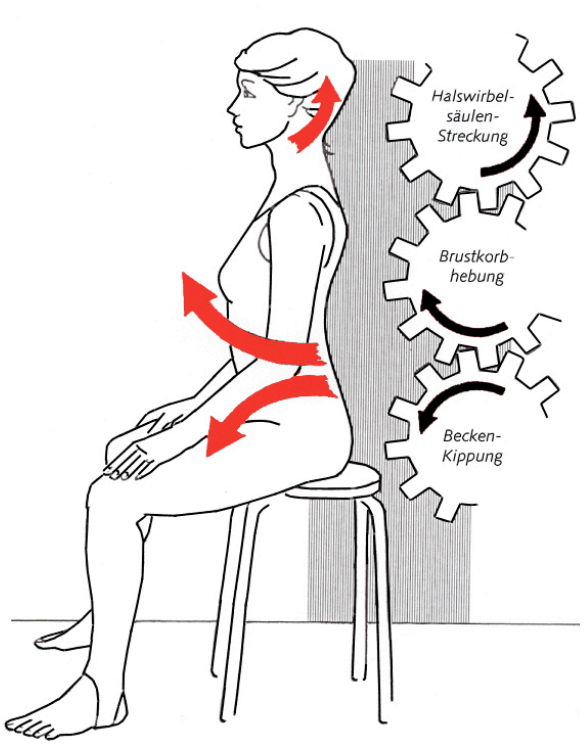
physio team

Die Behandlung nach

Brügger



Die Brügger Therapie

Die Therapie ist nach dem Neurologen Dr. med. Alois Brügger benannt, der die Methode in seinem Forschungs- und Schulungszentrum in Zürich entwickelt hat. Er beschreibt in seinen Büchern, dass zahlreiche, als »Rheumatische Beschwerden« bekannte Erkrankungen des Bewegungsapparates auf Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Gelenken durch eine krumme/schlechte Körperhaltung während des Alltages zurückzuführen sind.

Hierzu zählen z. B.:

- Kreuzschmerzen
- Nacken-, Schulter- und Armschmerzen
- Ausstrahlende Schmerzen in die Beine (Ischialgie)
- Abnutzungserscheinungen an den Gelenken (Arthrosen)

Fehlbelastungen bedeuten eine Überbeanspruchung, vor allem der Muskeln und Sehnen. Im Gegensatz zur krummen Körperhaltung werden bei der aufrechten Körperhaltung die Aufbauelemente (Knochen, Gelenke, Band- und Kapselapparat, Muskelsystem) optimal, d.h. mit dem kleinsten Aufwand, beansprucht.

Eine erfolgreiche Therapie muss daher beinhalten:

- Erlernen aufrechter Körperhaltung während der Arbeit im Alltag
- Korrektur der Statik des gesamten Körpers
- Lösen der infolge länger anhaltender konzentrischer Muskelkontraktion entstandenen Muskelkontrakturen (Verkürzungen)

Lokale Behandlung (oft unter Zuhilfenahme von Wärme) von entstandenen sekundären Ödemen im arthromuskulären System, die die aufrechte Körperhaltung behindern.



Physioteam
Hannes Hübbe
Heckmannufer 4
10997 Berlin

fon: 030/ 6112108
www.physioteam.berlin
info@physioteam.berlin