

Paraffinbad

Der Wärmeeffekt

Beleuchten wir zuerst den Wärmeeffekt. Paraffin hat hervorragende Wärmeeigenschaften und speichert diese ganz ausgezeichnet. Wenn man ein Paraffinbad anwendet, spürt man gleich, wie die Wärme bis in die Knochen vordringt. Die Wachsschicht bzw. die verschiedenen Wachsschichten speichern die Wärme, was durch das Überziehen von Folie und Handschuhen noch verstärkt wird. Die Wärme erzeugt ein angenehmes Gefühl, fördert die Durchblutung, lindert Schmerzen, lockert Muskelpartien und beseitigt Steifheit. Aus diesem Grund wird ein Paraffinbad im therapeutischen Bereich bei Rheuma und Arthritis oder zur Vorbereitung einer Ergotherapie angewandt. Aber auch im Winter tut die Wärme einfach nur gut.

Der Sauna-Effekt

Kommen wir nun zum Sauna-Effekt. Wie man selbst schon erlebt hat, wenn man den Finger in weiches oder flüssiges Wachs einer Kerze eingetaucht hat, bildet sich eine dünne, wasserundurchlässige Schicht auf der Haut. Wendet man das auf der gesamten Hand oder am Fuß an und bezieht noch die entstehende Wärme mit ein, öffnen sich die Poren unter der Schicht und die Haut beginnt, zu schwitzen. Die Feuchtigkeit, die beim Schwitzen erzeugt wird, kann jedoch wegen der undurchdringlichen Paraffinschicht nicht entweichen und wird stattdessen von der Haut wieder aufgenommen. Besonders effektiv ist dieser Mechanismus, wenn man eine Creme oder Maske aufgetragen hat und die Haut die Wirkstoffe aufnehmen kann. Wird dann nach ca. 15 Minuten die Paraffinschicht entfernt, ist die Haut geschmeidig und weich. Gerade während problematischen Jahreszeiten, wenn die Haut durch trockene Heizungsluft, kaltes und nasses Wetter und Klimaanlage geschwächt ist, ist ein Paraffinbad eine effektive Methode, um der Haut eine Extraportion Feuchtigkeit zurück zu geben.

Indikation:

Nützlich bei der symptomatischen Linderung von Schmerzen, verursacht durch diagnostizierte Arthritis / Arthrose, Schleimbeutelentzündung und chronische Gelenkentzündungen. Entspannt die Muskulatur, löst Verspannungen und Verkrampfungen und fördert die Durchblutung. Einsetzbar zur Behandlung nach Frakturen, Dislozierungen, Verstauchungen, Dehnungen, Einschränkungen der Beweglichkeit durch Narbengewebe und anderen Diagnosen, bei denen Wärmetherapie indiziert ist.

Rapstherapie

Die Bewegungsübungen bei der Rapstherapie sind eine Mikromassage der Hände. Durch die neutral temperierten Rapssamen werden Schwellungen/Ödeme vermindert, die Sensibilität aktiviert und Schmerzen in Fingern und Gelenken gelindert.

Die Wirkungsweise dieser Therapie basiert auf Erfahrungswerten. Vermutet wird, dass die in den Rapssamen konzentriert vorhandene Linolensäure - als Vorstufe der wichtigen anti-entzündlich wirksamen Omega-3-Fettsäuren - dabei über die Haut aufgenommen werden kann. Garantierte Begleiterscheinung ist auch ein ausgesprochen hautpflegender Effekt.

Die speziellen Bewegungsübungen im Rapsbad bei geringem Widerstand und ohne wesentlichen Kraftaufwand trainieren die Stabilität der gelenkführenden Strukturen gerade bei Rheuma, Arthrosen und der chronischen Polyarthritits. Nach einer Einweisung durch den Therapeuten sollen die Bewegungsübungen regelmäßig weitergeführt werden, auch in der weiteren häuslichen Nachbehandlung (Rapssamen sind in unserem Gesundheitszentrum erhältlich).

Indikationen

Bei Rheuma im Allgemeinen, Arthrose, chron. Polyarthrit, bei Fingerpolyarthrose, bei Carpal-tunnelsyndrom, Fibromyalgie mit Schwellungsgefühl der Hände sowie bei Polyneuropathien bringen die ergotherapeutisch fundierten Bewegungsübungen im Rapsbad gute Linderungseffekte.

TheraBeans

TheraBeans können sehr gut für sensomotorische Übungen benutzt werden. TheraBeans sind ein hoch wirksames Trainingsmittel für die gesamte Muskulatur des Fußes und Unterschenkels, der Hand und des Unterarms, einfach und sehr effizient anzuwenden. Mit einer simplen Folge von Übungen wird die jeweilige Muskulatur trainiert ohne die Gefahr der Überlastung. Die mechanische Reibung der Beans beim Verschieben, die zwei aufeinander abgestimmten Größen und die glatte, gerundete Oberfläche erzeugen einen fast richtungsneutralen Widerstand, das bedeutet, während der Übungsdauer gibt es nahezu keine lastfreie Phase. Aufgrund der ausgeprägten, sensomotorischen Rückmeldungen eignen sich TheraBeans auch für die Psychomotorik und den taktilen Wahrnehmungsbereich. Besonders Spaß macht es, wenn z.B. Puzzleteile, Murmeln oder kleine Gegenstände in den Beans versteckt und wieder heraus gesucht werden müssen. Auch weitere Spiele zur Förderung der visuellen Wahrnehmung und Feinmotorik, wie Muster (nach-) legen, «Zielschnipsen» oder in Knete versteckte TheraBeans heraussuchen, können durchgeführt werden.

Förderbereiche: Muskeltraining, Rehabilitation von Muskelschwäche, Entspannung, Anregung der Durchblutung, Stoffwechselsteigerung, Massage, sensomotorische Übungen.

Perzi Board

Das umfangreiche Material bietet leichte bis schwere Spiel- und Übungsvarianten. Die Teile können für verschiedene Anforderungen kombiniert werden.

9 Steckbretter können einzeln oder auch zu einem großen Spielbrett zusammengefügt werden. Durch kleine Magnete an den Seiten rutschen sie beim Spielen nicht auseinander. Im Spiel- bzw. Übungsverlauf werden die Steckbretter u.a. mit Zylindern, Stäben und Kegeln bestückt.

Die unterschiedlichen Steckbausteine und Kugeln in vier Farben eignen sich als Spielfiguren. Sie können auf die Stäbe gesteckt und zum fantasievollen freien Bauen verwendet werden.

Förderbereiche:

Vielseitiges Material zur Wiederherstellung, Förderung und zum Erhalt der Greifmotorik, der Fähigkeiten der visuellen Wahrnehmung sowie kognitiver Leistungen wie dem Verständnis von Zahlen und Mengen, Formen und Farben, Raum-Lage- und Positionsbeschreibungen sowie für gemeinschaftliche Spiele.