



FIT UND XUND #3.11

OSTEOPATHIE UND PHYSIOTHERAPIE – EIN STARKES ZUSAMMENSPIEL

Osteopathie und Physiotherapie verfolgen beide das Ziel, die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit des Körpers zu verbessern. Sie nutzen dabei jedoch unterschiedliche, sich ergänzende Ansätze. In der Kombination eröffnen beide Therapieformen neue Wege zu mehr Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

Die Osteopathie betrachtet den Körper als untrennbare Einheit von Struktur und Funktion. Mit präzisen und sanften manuellen Techniken spürt die Osteopathin oder der Osteopath Blockaden in Gelenken, Faszien, Organen und dem Nervensystem von Patientinnen und Patienten auf und löst sie. Dabei steht das Ziel im Vordergrund, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die körpereigene Balance wiederherzustellen. Viele Beschwerden wie chronische Schmerzen, Verdauungsprobleme oder Bewegungseinschränkungen können so ganzheitlich behandelt werden.



Die Osteopathie basiert auf drei Säulen.

Die Physiotherapie auf der anderen Seite legt den Fokus stärker auf gezielte Übungen, funktionelles Training und aktive Bewegung. Das Ziel ist die Förderung von Kraft, Ausdauer, Ko-

ordination und Stabilität. Durch das bewusste Mitwirken der Patientinnen und Patienten wird der Therapieerfolg gefestigt und langfristig in den Alltag übertragen.

Die Kombination beider Methoden bietet entscheidende Vorteile:

Osteopathische Behandlungen können zunächst Spannungen und Funkti-

onsstörungen lösen, so dass physiotherapeutische Übungen effektiver greifen. Die Physiotherapie wiederum stabilisiert die durch Osteopathie erreichte Bewegungsfreiheit und unterstützt den nachhaltigen Aufbau von Kraft und Bewegungsqualität.

Auf diese Weise entsteht ein integratives Behandlungskonzept, das den Menschen in seiner Gesamtheit sieht – von der Ursachenbehandlung über die Schmerzreduktion bis hin zur dauerhaften Funktionsverbesserung. Osteopathie und Physiotherapie wirken dabei Hand in Hand für mehr Beweglichkeit, innere Balance und Lebensqualität.

Bettina John

Physiotherapie
Osteopathie
Puls3
Andelfingen

