



THERAPIERBAR MAGAZIN

Fingerbehandlung mit der Isele-Methode

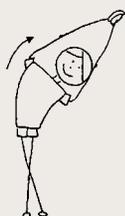
*Method to Treat Finger Complaints
in Climbers: The Isele-method.*

Behandlung bei Rückenbeschwerden

Treatment for Back Pain

Neuer Praxisstandort in Bregenz

New Practice Location in Bregenz



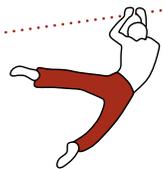
Bewegen Sie sich!
Gesundheitstipps für Ihren Rücken.
Move Yourself!
Health Tips for Your Back.



Internationale PatientInnen: Osteopath Klaus Isele behandelt Kletterprofi Zoe Steinberg aus Philadelphia nach einer Kletterverletzung mit der Isele-Methode.

Osteopath, der
Substantiv, Os|teo|path
Jemand, der ein Problem löst,
von dem Sie nicht wussten,
dass Sie es hatten, auf eine
Weise, die Sie nicht verstehen.
Siehe auch Magier, Zauberer

Osteopath,
Noun Os|teo|path
Someone who solves a problem
you didn't know you had
in a way you don't understand.
See also magician, wizard.



THERAPIERBAR

Physiotherapie | Osteopathie | Schmerztherapie

Schwarzach 6858 | Am Dorfplatz 1
Lingenau 6951 | Hof 263
Hohenems 6845 | Schwefelbadstraße 2
Bregenz 6900 | Heldendankstraße 46



THERAPIERBAR Academy: Christina, Dagmar und Anna-Lena (v.l. n. r.) bei einem unserer internen Ausbildungsnachmittage.

- 6 Sportlich durch den Sommer**
A Sporty Summer in Vorarlberg
- 7 Eine risikoreiche Gratwanderung**
A Risky Balancing Act
- 8 Kletternde PhysiotherapeutInnen**
Climbing Physios
- 10 Beckenbodentherapie** *Pelvic Floor Treatment*
- 12 Out of the Box – Weltweit unterwegs**
Workshops and Lectures Worldwide
- 13 Rückenübungen** *How to Feel Good in Daily Life*
- 14 THERAPIERBAR Academy**
- 15 Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI)**
Functional Orthonomy and Integration (FOI)
- 16 Flossing: Gleichzeitiges Training von Kraft und Beweglichkeit**
Flossing: Simultaneous Training of Strength & Agility
- 18 Bandscheibenvorfall. Was nun?**
Disc Prolaps. What Now?
- 20 Neuer Praxisstandort Bregenz**
New Practice Location Bregenz
- 26 REPULS Schmerztherapie** *REPULS Pain Therapy*
- 28 Wie helfen Ess-Stäbchen bei Fingerschmerzen? Die Isele-Methode.**
How do Chopsticks Help with Finger Pain? The Isele-method.
- 30 Das THERAPIERBAR-Team** *Meet the Team*
- 32 Klettern und Gesundheit im Alter**
Climbing and Health in Old Age
- 35 Impressum & Kontakt**

Hi!

Liebe Freundinnen und Freunde der THERAPIERBAR,

vielleicht wundern Sie sich, warum plötzlich ein THERAPIERBAR Magazin in Ihrem Postkasten landet. Gerne möchten wir mit Ihnen in Kontakt bleiben und Sie über Neuigkeiten und Wissenswertes informieren. Dies ist ein Moment, in dem mein Team und ich zurückblicken, auf das, was wir gemeinsam im letzten Jahr erlebt, gelernt und geleistet haben. Der Blick zurück und der in die Zukunft erfüllen mich mit Freude und Stolz, vor allem, weil ich mit einem so tollen Team arbeiten und wirken kann.

Lassen Sie mich kurz zurückblicken.

2019 war ein intensives Jahr – so kann ich fast alle Rückblenden der letzten zehn Jahre beginnen. Es gab mehrere größere berufliche Projekte. Ganz vorne anzuführen ist sicherlich die Eröffnung und Inbetriebnahme der neuen Praxis in Bregenz. Mit vereinten Kräften von MitarbeiterInnen, Freunden und Familie gelang uns im April der Start in diesen modern ausgestatteten Räumlichkeiten.

Im Sommer diesen Jahres flog ich zur Kletter-WM nach Tokio. Die von mir ins Leben gerufene Vereinigung „Climbing Physios“ veranstaltete einen Kongress für die führenden TherapeutInnen aus dem Bereich des Wettkampfkletterns. Wir konnten 38 TherapeutInnen und TrainerInnen aus 18 verschiedenen Ländern zum Wissensaustausch vereinen. Der Klettersport ist ein sich stetig verändernder Sport und ab 2020 olympisch. Verletzungsbilder und Trainingsumstände müssen adaptiert und beobachtet werden. Darum gründete ich im Jahre 2018 diese Bewegung.

Verletzungsprophylaxe ist mir (nicht nur im Klettersport) ein großes Anliegen. Meine Vortrags- und Workshoptätigkeit zu diesem und weiteren Themen ist eine berufliche Bereicherung, die sich in den vergangenen Jahren intensiviert hat. Hinzu kommt, dass ich seit Anfang dieses Jahres die „Isele-Methode“

unterrichte – eine Therapiemethode zur Behandlung von kletterindizierten Fingerbeschwerden. PhysiotherapeutInnen aus Italien, Amerika und Österreich behandeln nun bereits nach der Isele-Methode, das macht mich ausgesprochen stolz.

Wie geht es weiter?

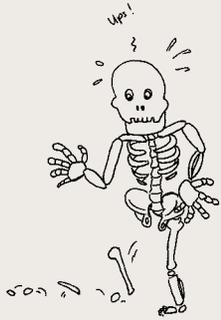
Ich freue mich nun auf eine ruhigere Zeit, in der ich mehr bei meiner Familie und auch in meiner Praxis bin. Ich möchte mich bei Ihnen für Ihr Vertrauen in unsere Fachkompetenz bedanken. Mit unserem garantierten Behandlungsbeginn innerhalb von zwei Wochen und unserem hohen Qualitätsstandard hoffe ich, Sie weiterhin bei uns begrüßen zu dürfen – wenn nicht zur Therapie, dann gerne auf einen guten Kaffee oder Tee!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß mit unseren Gesundheitstipps und beim Lesen unseres ersten Magazins!

Herzlichst,
Ihr

Klaus Isele, MSc D.O.
CEO THERAPIERBAR

Wussten Sie, dass ...?



... jeder Erwachsene **206 Knochen im Körper** hat?
Säuglinge haben sogar über 300 Knochen.

... every adults body has about 206 bones.
Infants even have over 300 bones.



... der **beste Kletterer der Welt** in den letzten zwei Jahren regelmäßig in der THERAPIERBAR behandelt und von Klaus Isele betreut wurde?

... the best climber in the world has been treated regularly in the THERAPIERBAR during the last two years?



... die THERAPIERBAR Pate eines österreichischen **Steinkauzes** ist?

... the THERAPIERBAR is the godfather of a Little Owl?

... in der THERAPIERBAR pro Woche ca. **5 kg feinsten Kaffee** konsumiert werden?

... about 5 kg of finest coffee are consumed each week in the THERAPIERBAR?



... die THERAPIERBAR **1 Hektar Regenwald** in Costa Rica besitzt?

... the THERAPIERBAR owns one hectare of rainforest in Costa Rica?



... in Kanada seit dem direkten Zugang zur Physiotherapie (man braucht dort keine ärztliche Überweisung) der **Schmerzmittelverbrauch** um **ein Drittel** gesenkt werden konnte!

... in Canada since the direct access to physiotherapy (you do not need a medical referral) the painkiller consumption could be reduced by a third!



Hey!

Dear friends of the THERAPIERBAR,

You may wonder why a THERAPIERBAR magazine ends up in your mailbox. There are several reasons. We would like to stay in contact with you and inform about news and useful content. In addition it is important for me and my team to look back, to what we experienced, learned and achieved last year. Looking back and into the future fills me with joy and pride, especially because I can work with such a great team.

Let Me Look Back Briefly.

2019 was an intense year – this is how I could start almost every flashback of the last ten years. There have been several major professional projects. Leading the field is certainly the opening and commissioning of the new practice in Bregenz. With combined efforts of employees, friends and family, we were able to put this top-equipped, modern practice location into operation in April this year.

This summer I was at the World Climbing Championships in Tokyo. The “Climbing Physios” association I established in 2018, organized a congress for the leading therapists in the field of competition climbing. We were able to unite 38 therapists and trainers from 18 different countries to exchange knowledge. Climbing is a constantly changing sport and becomes olympic in 2020. Injuries and training conditions must be adapted and observed. That’s the reason why I started this movement.

Injury prophylaxis is very important to me (not only in climbing). My lecture and workshop activity on this and other topics is a professional enrichment, which I intensified in recent years.

In addition, since the beginning of this year, I’ve been teaching the “Isele-method” – a therapy method for climbing-induced finger pain. Physiotherapists from Italy, America and Austria are already using the Isele-method. That makes me very proud.

What’s Next?

Now I am looking forward to a quieter time, where I am more with my family and in my practice. I would like to thank you for your confidence in our expertise. With our guaranteed start of treatment within two weeks and our high quality standard, I hope to continue to welcome you – if not for therapy, then at least for a good coffee or tea.

With this in mind, I hope you enjoy our health tips and reading our first magazine!

Sincerely,

Klaus Isele, MSc D.O.
CEO THERAPIERBAR

Triple-Men-Power bei der Wolfurtrophy 2019

Unsere drei Therapeuten Jonas, Stefan und Klaus betreuten die Beachvolleyball-AthletInnen der 30. Wolfurtrophy 2019 vor und nach ihren Wettkämpfen. Mit Sportphysiotherapie, Osteopathie und Massagen gaben die drei ihr Bestes, die SportlerInnen zu unterstützen.

Triple-Men-Power at the Wolfurtrophy
Our three therapists Jonas, Stefan and Klaus treated the beach volleyball athletes at the 30th Wolfurtrophy 2019 before and after their competitions. With massages, sports physiotherapy and osteopathy the three did their best to support the athletes.



Physiotherapie mit Panorama

Auch im September waren wir sportlich unterwegs: Bei der Seven Summits Tour Schröcken haben Jonas, Stefan und Klaus die ambitionierten BergsteigerInnen unterstützt, indem sie sich um deren verstauchte Knöchel oder Gelenksbeschwerden kümmerten, Wunden versorgten und verkrampte Muskeln lockerten. Die AlpinistInnen hatten 7 Gipfel, 48 Kilometer und 4300 Höhenmeter zu bewältigen.

Physiotherapy with Panorama
Also in September we were on the road: At the Seven Summits Tour Schröcken, Jonas, Stefan and Klaus supported the ambitious mountaineers by taking care of their sprained ankles or joint problems, providing wounds and loosening cramped muscles. The alpinists had to overcome 7 peaks, 48 kilometres and 4300 vertical meters.



Gratulation!

Das Team von Jürgen Moosbrugger ist beim Jannersee Triathlon 2019 für die THERAPIERBAR an den Start gegangen. Wir gratulieren Jürgen Moosbrugger (Schwimmer: 9:58 Min.), Johannes Früh (Radfahrer: 26:57 Min.) und Marco Depaoli (Läufer: 20:01 Min.) zum 23. Platz!

Congratulations!
Jürgen Moosbrugger and his team took part at the Jannersee Triathlon 2019 for the THERAPIERBAR. Congratulations to Jürgen Moosbrugger (swimmer: 9:58 min.), Johannes Früh (cyclist: 26:57 min.) and Marco Depaoli (runner: 20:01 min.) for the 23rd place!



Eine risikoreiche Gratwanderung

Klaus Isele betreute Profi-Alpinist Michi Wohlleben bei seinem langjährigen Herzensprojekt – der Überquerung des Wettersteingrats.

7.000 Höhenmeter und 70 Kilometer ausgesetzte und brüchige Gratklettereie liegen vor Michi Wohlleben, als er im Sommer 2018 zum Wettersteingrat aufbricht. Der Profi-Alpinist hat sich dieses Projekt schon lange vorgenommen und ist bestens vorbereitet auf die Tour, die sechs bis sieben ambitionierte Tagestouren verbindet – inklusive Gipfeln wie der Alpspitze, der deutschen Zugspitze, der Dreithorspitze und dem Schlüsselkar.

Michi Wohlleben meistert die Überquerung des Wettersteingrats in knapp 40 Stunden. Danach steht er im Gras und weiß, es ist vorbei. Ob er zufrieden ist? „In 40 Stunden von Schanz nach Hammersbach. Eigentlich wollte ich es in 28 – 35 Stunden schaffen. Ziehen wir die sieben Stunden im Biwak ab, war die Rechnung gar nicht so schlecht.“

Klaus Isele betreute Michi Wohlleben bei seinem Projekt und war als Physiotherapeut vor Ort. Im Jahr 2019 gelang dem Profikletterer die Sportkletterroute „Speed“ (9a) sowie die Trad-Route „Prinzip Hoffnung“ (8b/8b+/E10), worin ihn Klaus ebenso unterstützte.

A Risky Balancing Act
7,000 vertical metres and 70 kilometres of brittle ridgeclimbing lie ahead of Michi Wohlleben, when he makes his way to the Wetterstein ridge in the summer of 2018. The professional mountaineer has planned this project for a long time and is well prepared for the tour, which combines six to seven ambitious day trips – including summits such as the Alpspitze, the German Zugspitze, the Dreithorspitze and the Schlüsselkar.

Michi Wohlleben masters the crossing in less than 40 hours. Afterwards he stands in the grass and he knows that it's over. Is he satisfied? "In 40 hours from Schanz to Hammersbach. Actually, I wanted to make it in 28 – 35 hours. If we pull off the seven hours in the bivouac, the bill is still not so bad."

Klaus Isele supported Michi Wohlleben in his project and was on site as a physiotherapist. In 2019 the top athlete was able to send the sport climbing route "Speed" (9a) as well as the trad route "Prinzip Hoffnung" (8b/8b+/E10), in which Klaus supported him as well.

Kletternde PhysiotherapeutInnen als SpezialistInnen für Kletterverletzungen

Erstmals weltweite Vernetzung von PhysiotherapeutInnen im Klettersport

„Climbing Physios“ – so nennt sich die Plattform, auf der PhysiotherapeutInnen auf internationaler Basis ihr Wissen über Kletterverletzungen und Behandlungsmethoden austauschen können. Klaus Isele ist maßgeblicher Initiator der Bewegung. „Dieser weltweite Austausch unter PhysiotherapeutInnen steigert die Qualität unserer Arbeit enorm. Verletzungsbilder und mögliche Behandlungsmethoden werden auf höchstem Niveau diskutiert. Das ist einzigartig in der Kletter-Physio-Szene und kommt vor allem dem Wohl unserer PatientInnen zugute“, so Klaus. Er organisiert die Speaker und Kongresse. Das letzte Meeting fand zur Kletter-Weltmeisterschaft im August 2019 in Tokio statt.

[Mehr unter climbingphysios.com](http://climbingphysios.com)

Internationales Publikum

38 TeilnehmerInnen aus 18 verschiedenen Ländern kamen zur bereits dritten Zusammenkunft der Climbing Physios – darunter 10 TrainerInnen und 28 TherapeutInnen. Paul Houghoughi (GBR) sprach über das Management von Fingerverletzungen inner- und außerhalb des Weltcup-Wettbewerbs. Ryuichiro Tomizawa (JPN) referierte über Knieverletzungen bei japanischen Elite-KlettererInnen. Zack DiCristino (USA) widmete sich beim Thema Schulterbeschwerden dem Levator-Scapulae-Syndrom. Klaus Isele teilte sein Wissen über lumbale Rückenschmerzen und sprach zudem über die Arten des Wissenserwerbs für TherapeutInnen und TrainerInnen. Als „Fallbeispiel“ gab Wettkampfklettererin Kyra Condie (USA) Einblicke in ihre Krankheitsgeschichte – trotz starker Skoliose schaffte sie es, eine Top-Athletin zu sein.



Board Member Paul Houghoughi (GBR)



Board Member Klaus Isele, MSc D.O. (AT)



Board Member Zack DiCristino, MSPT, OCS, SCS (USA)



Board Member Ryuichiro Tomizawa (JPN)



„Dieser weltweite Austausch unter PhysiotherapeutInnen steigert die Qualität unserer Arbeit enorm.“

“This worldwide exchange among physiotherapists increases the quality of our work enormously.”

Klaus Isele

Climbing Physios as Specialists for Climbing Injuries

Worldwide Network of Physiotherapists in Climbing Sports

“Climbing Physios” is the name of the platform where physiotherapists can exchange their knowledge about climbing injuries and treatment methods on an international basis. Klaus Isele is the authoritative initiator of this movement. He knows: “This worldwide exchange among physiotherapists increases the quality of our work enormously. Injuries and possible treatment methods are discussed at the highest level. This is unique in the Climbing Physio scene and, above all, benefits the well-being of our patients.” Klaus organized the speakers and congresses. The last meeting took place at the World Climbing Championships in Tokyo in August 2019.

International Audience

38 participants from 18 different countries came to the third meeting of the Climbing Physios - among them 10 trainers and 28 therapists. Paul Houghoughi (GBR) spoke about the management of finger injuries in and out of World Cup competition. Ryuichiro Tomizawa (JPN) talked about knee injuries in Japanese elite climbers. Zack DiCristino (USA) was dedicated to shoulder complaints, especially the Levator-Scapulae syndrome. Klaus Isele shared his knowledge about lumbar back pain and talked about ways of acquiring knowledge for therapists and trainers. As a “case report”, competition climber Kyra Condie (USA) gave insights into her medical history, despite strong scoliosis, she managed to be a top athlete.

[More at climbingphysios.com](http://climbingphysios.com)

Gastkommentar von Urologe Dr. Zinthauer



„Egal ob Erektions-/Potenzprobleme, Schmerzen im Genitalbereich, Harninkontinenz, Reizblase oder häufige Harnwegsinfekte, die physiotherapeutische/osteopathische Behandlung ist dabei ein integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes. Durch die intensive Zusammenarbeit mit den TherapeutenInnen der THERAPIERBAR haben diese eine hohe Expertise bei der Behandlung der oben angeführten Beschwerden erarbeitet – ein Gewinn für PatientInnen und TherapeutenInnen.“

“Whether erectile or potency problems, pain in the genital area, urinary incontinence, irritable bladder or frequent urinary tract infections, the physiotherapeutic/osteopathic treatment is an integral part of a holistic therapy concept. By working closely with the therapists of the THERAPIERBAR, they have developed a high level of expertise in treating the ailments listed above - a benefit for patients and therapists.”

Dr. Manfred Zinthauer
Facharzt für Urologie
Medical Specialist for Urology

Dr. Manfred Zinthauer
Facharzt für Urologie

Tel. +43 5513 428 61
Mobil +43 680 328 73 98
info@zinthauer.at
www.zinthauer.at

Standort Lingenau
Hof 263
6951 Lingenau

Standort Dornbirn
Wichnerstraße 81
6850 Dornbirn



HEALTH
smile4

Das medizinische Team rundum Dr. Plötzener und Dr. Dorner hilft den Menschen in Madagaskar mit plastischer Chirurgie ein eigenständiges Leben wieder zu erlangen!

Helfen auch Sie mit Ihrer Spende:
IBAN: AT03 3748 2004 0008 6173
www.smile4.at



LACRUX.COM
Das Klettermagazin

News aus der Vertikalen!
www.lacrux.com

Bild David Tomlinson

Ist Ihr Beckenboden in Ordnung? Is Your Pelvic Floor Okay?

Text von Christel Döttling

Verspüren Sie häufig Harndrang und erreichen die Toilette nicht mehr rechtzeitig? Bauch und Beckenboden fühlen sich nach der Geburt noch schwach an? Beim Husten, Niesen und Lachen, beim Joggen oder Anheben von schweren Gegenständen gehen Tröpfchen ab? Der Beckenboden schmerzt? Sie haben eine gynäkologische oder urologische Operation vor oder hinter sich? Dann stärken Sie mit gezielter Physiotherapie Ihren Beckenboden!

Der komplexe Aufbau des Beckenbodens
Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskel- und Bindegewebsschichten, das die Schließmuskeln von Blase und Darm unterstützt. Er arbeitet u. a. mit den Bauch-, Rücken- und Hüftmuskeln zusammen. Um eine optimale Funktion des Beckenbodens zu gewährleisten, müssen alle Strukturen zusammenspielen.

Anhand einer ärztlichen Diagnose erstelle ich einen physiotherapeutischen Befund. Dann kann gezielt auf Ihr Problem eingegangen und die Funktion des Beckenbodens verbessert werden. Durch An- und Entspannungsübungen kombiniert mit der richtigen Atemtechnik sowie Körperwahrnehmungstraining wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Auch manuelle und osteopathische Techniken sowie Biofeedback kommen zum Einsatz.



Christel Döttling
Physiotherapeutin (FH)
Tel. +43 680 5037757
christel@therapierbar.com



Physiotherapeutin Christina Freitag bei einer Beckenbodenbehandlung am Standort Lingenau

Do you often feel urinary urgency and you can not reach the toilet on time? Stomach and pelvic floor still feel weak after birth? When coughing, sneezing and laughing, while jogging or lifting heavy objects, droplets go away? The pelvic floor hurts? Do you have a gynecological or urological operation before or behind you? In that case strengthen your pelvic floor with targeted physiotherapy!

The Complex Structure of the Pelvic Floor
The pelvic floor is a network of muscle and connective tissue layers that supports the sphincter muscles of the bladder and bowel. Among others he collaborates with the abdominal, back and hip muscles. To ensure optimal functioning of the pelvic floor, all structures must interact.

On the basis of a medical diagnosis, I create a physiotherapeutic finding. Then you can specifically address your problem and improve the function of the pelvic floor. With tension and relaxation exercises combined with the right breathing technique and body awareness training, the pelvic floor muscles are strengthened. Manual and osteopathic techniques as well as biofeedback are also used.



Weltweit unterwegs auf Workshops und Vorträgen

Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung als Physiotherapeut und Osteopath im Spitzensport (10 Jahre Wettkampfbetreuung des österr. Kletternationalteams, Begleitung von Top-AthletInnen wie Profikletterer Adam Ondra, Profialpinist Michi Wohlleben oder Tennis-Ass Tamira Paszek) ist Klaus Isele des Öfteren Referent bei Vorträgen und Workshops. Die Themen reichen von Verletzungsprophylaxe und -analyse, Betreuungskonzepten im Spitzensport bis hin zu spezifischen Beschwerdebildern.



Workshops and Lectures Worldwide

Due to his many years of experience as a physiotherapist and osteopath in top-class sport Klaus Isele is booked as a speaker at lectures and workshops. He accompanied the Austrian Climbing Team for 10 years at World Cups and World Championships, he supported top athletes such as professional climber Adam Ondra and Michi Wohlleben or tennis star Tamira Paszek. The topics range from injury prophylaxis and analysis, care concepts in elite sports to specific complaints.

Lima: Escalada y más

Die Workshop- und Vortragsreihe in Peru Hauptstadt Lima war eines von Klaus' Highlights als Vortragender in diesem Jahr. Veranstalter war „Escalada y más“, eine Vereinigung von KlettererInnen mit großem Engagement hinsichtlich der Entwicklung des Klettersports. „Die Vortragstätigkeit ist für mich eine äußerst lehrreiche Zeit. Es ist inspirierend andere Behandlungskulturen kennenzulernen und Know-how auszutauschen“, so Isele.

GOTS: 34. Kongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin

Bei dem diesjährigen Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin präsentierten exzellente ReferentInnen neue Erkenntnisse zu Themen wie Schulter- und Wirbelsäulenbeschwerden, Umgang mit Knorpelschäden, Transplantaten uvm. Klaus Isele sprach über „Betreuungskonzepte im Spitzensport“.

A highlight of his work as a lecturer certainly was the workshop and lecture series in Peru's capital Lima. Organized by „Escalada y más“, an association of climbers with a strong commitment to the development of climbing. At the annual congress of the Society for Orthopedic-Traumatological Sports Medicine excellent speakers presented news regarding shoulder and spinal complaints, handling of cartilage damage, transplants and much more. Klaus Isele talked about „Care concepts in top-class sport“.

Quick-Tipp

Die Ursache für Verstopfung liegt in 80 % der Fälle an Bewegungsmangel und zu geringer Flüssigkeitszufuhr.

In 80 % of the cases the cause of constipation is a lack of movement and too little fluid intake.

1. Übung gegen Nackenverspannung Exercise Against Neck Tension

Gesundheitstipps für Ihren Rücken:
How to feel good in daily life



1 | Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Knie locker gestreckt.

Stand upright, feet hip-width, knees loosely straight.



2 | Hände hinter dem Rücken verschränken, Schultern tief, Bauchdecke leicht angespannt, Blick gerade.

Hands crossed behind the back, look straight. Keep shoulders low, belly slightly tensed.



3 | Gestreckte Arme sanft anheben, bis eine Dehnung spürbar ist – ca. 20 Sek. halten.

Gently lift arms, until you feel a tension, hold for 20 sec.



4 | Arme senken, Handflächen nach vorne, nachspüren.

Lower arms, bring your palms forward, relax.

2. Mobilisierung der Wirbelsäule Mobilization of the Spine



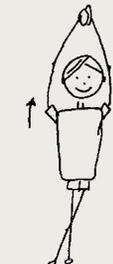
1 | Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Knie locker gestreckt.

Stand upright, feet hip-width, knees loosely straight.



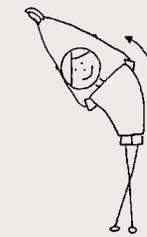
2 | Linkes Bein vor dem rechten überkreuzen.

Cross the left leg over the right one.



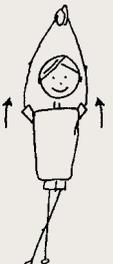
3 | Arme gerade nach oben strecken, Handflächen zusammen.

Lift arms up straight, bring palms together.



4 | Mit der Ausatmung nach rechts beugen. Einatmen und halten. Die Dehnung im Brustkorb spüren.

Bend to the right side while exhaling. Inhale and hold position, feel tension in the thorax.



5 | Mit der Ausatmung in den Stand zurück. Seite 3 x wiederholen. Beine wechseln, dann in die andere Richtung.

While exhaling back to straight position. Repeat this side 3 times. Then change legs, bend in other direction.

Mehr Übungen auf Instagram: [#howtofeelgoodindailylife](#)



THERAPIERBAR
Academy

THERAPIERBAR Academy

Stetige Weiterbildung

Einmal im Monat wird eine Fortbildung in der THERAPIERBAR abgehalten – die „THERAPIERBAR Academy“. Zu den Referierenden zählen interne aber auch externe ExpertInnen – je nach Thema und Spezialgebiet. Wir sind stolz darauf, dass das Ausbildungsniveau unserer MitarbeiterInnen immer auf dem höchsten

Stand ist, und fördern deshalb neben den internen auch externe Weiterbildungen. Im Folgenden gewähren THERAPIERBAR-Therapeut Jonas Gorbach und Sportwissenschaftler Bernd Bachfischer einen kurzen Einblick in das Thema, über das sie im Rahmen der Academy referierten.



Physiotherapeut Jonas Gorbach stellt das Therapiekonzept „FOI – Funktionelle Orthonomie und Integration“ vor.

Continuous Education

We are proud that the educational level of our employees is always at the highest level. In addition to the external training that we support, we have launched the THERAPIERBAR Academy. This is the internal training and quality assurance of our practice. Once a month a training course is held in the THERAPIERBAR. The experts are partly externally, partly internally occupied. In the following, THERAPIERBAR therapist Jonas Gorbach and sports scientist Bernd Bachfischer give a brief insight into the topic they talked about in the context of the Academy.



Jonas zeigt die Grundlagen der FOI am Beispiel von „Patient“ Klaus Isele – Lernen am Objekt.

Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI) Therapieansatz bei Gelenkschmerzen, Kopfweg oder nach Verletzungen

Text von Jonas Gorbach



Ursache und Wirkung – wo sitzt der Schmerz?

Wirbelsäule und Becken halten uns Menschen aufrecht und sind die Basis für eine gute Funktion aller Gelenke. Einerseits werden durch Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens Gelenke oftmals falsch belastet und dadurch Schmerzen ausgelöst. Andererseits kann ein schlecht funktionierendes Gelenk an den Extremitäten für eine Fehlstellung in der Wirbelsäule verantwortlich sein. Der Schmerz sitzt häufig nicht am Ursprung des Problems.

Sanfte, schmerzfreie Technik

Viele Therapien fokussieren auf das Symptom. Die FOI-Therapie hat dabei ihren eigenen Ansatz. Mit sanften und schmerzfreien Techniken wird der Auslöser der Beschwerden gesucht und behandelt. Die Funktionelle Orthonomie und Integration untersucht dabei die gesamte Körperstatik. Mit leichten Schwingungen, sogenannten Oszillationen, wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht, um eine optimale Funktion aller Gelenke zu ermöglichen und somit den Schmerz auszuschalten.

„Mit leichten Schwingungen,
sogenannten Oszillationen,
wird der Körper ins
Gleichgewicht gebracht.“

“With light vibrations, so-called oscillations,
the body is brought into balance.”

Jonas Gorbach

Das Anwendungsgebiet der FOI ist vielseitig

Ein schlecht funktionierendes Gelenk hat Einfluss auf dessen Struktur und kann somit beispielsweise zu Arthrose führen. Ein gebrochener Unterschenkel bringt die gesamte Statik des Körpers durcheinander. Aber auch in Arme oder Beine ausstrahlende Schmerzen sowie Kopfweg finden ihre Ursache oft in der Körperstatik und können mit der FOI-Methode behandelt werden.

Functional Orthonomy and Integration (FOI): Therapy for Joint Pain, Headache or After Injuries. The spine and pelvis keep us upright and are the basis for a good function of all joints. On the one hand, deformities of the spine and pelvis lead to a false strain on the joints, which causes pain. On the other hand, a poorly functioning joint on the extremities may also be responsible for a malposition in the spine. The pain itself is often far away from the actual source of the problem.

painless techniques, the trigger of the complaints is sought and treated. The Functional Orthonomy and Integration examines the entire body statics. With light vibrations, so-called oscillations the body is brought into balance, to allow optimal functioning of all joints and thus to eliminate the pain.

The Field of Application of FOI is versatile

A poorly functioning joint has an influence on its structure and can thus lead, for example, to osteoarthritis. A broken lower leg messes up the entire statics of the body. But also radiating pain in the arms or legs as well as headaches often find their cause in the body statics and can be treated with the FOI therapy.

Cause & Effect – Where Is the Origin of Pain?

Many therapies focus on the symptom. The FOI therapy has its own approach. With gentle and



“Integrate mobility-enhancing elements such as flossing into your power units, and you get sustainable, functional training stimuli.”

Bernd Bachfischer



With Flossing the bloodflow gets selectively interrupted. After releasing the elastic band, the area gets flooded with blood and thus with necessary substances.

The most common training method probably is strength training. Modern approaches have been adopted in recent years to never train strength without agility and agility without strength. This resulted in constructive practices, such as the flossing concept. You wrap one or more latex or rubber bands – so-called flossing bands – taking into account anatomical and biomechanical conditions around muscles or joints. Under the pressure of the band, the muscle or joint is actively moved. Since the tension of the tape will purposely reduce or even interrupt the circulation, the band is removed after a few movements,

in order to provoke no further tissue damage. The result is usually amazing. The joint can be measurably moved to a greater extent and it can be felt with less effort to move. What happened? Applying a flossing tape causes three effects in the compressed joint:

1. Sponge Effect: Due to the temporary reduced blood flow, blood accumulates above the tied area. If you loosen the tape, the area is literally flushed with blood. Thus, the local supply is improved by necessary substances.

2. Kinetics Resolve: The compression causes different layers

Flossing: Simultaneous Training of Strength and Agility

*A Special Type of
Training for More
Flexibility in Sports
and Everyday Life*

of tissue to be compressed. Since the area is moved actively during applying the band, these layers rub against each other, thus loosening adhesions that prevent mobility.

3. Subcutaneous Irritation: The compression not only serves different tissue layers but also stimulates pain receptors. A local, tension-induced pain can be alleviated.

But be careful! Due to potential contraindications and adverse consequences of misuse, flossing applications should only be performed by experienced and skilled trainers and therapists.

Flossing: Gleichzeitiges Training von Kraft und Beweglichkeit

Eine spezielle Trainingsart für mehr Beweglichkeit in Sport und Alltag

Text von Bernd Bachfischer

Die wahrscheinlich am häufigsten verbreitete Trainingsvariante ist Krafttraining. Moderne Ansätze gingen in den letzten Jahren dazu über, Kraft nie ohne Beweglichkeit und Beweglichkeit nie ohne Kraft zu trainieren. Daraus entstanden konstruktive Praktiken wie das Flossing-Konzept. Man wickelt ein oder mehrere Latex- oder Gummibänder – sog. Flossingbänder – unter Berücksichtigung von anatomischen und biomechanischen Gegebenheiten mit geschultem Zug um Muskeln oder Gelenke. Unter dem Druck des Bandes wird der Muskel oder das Gelenk aktiv durchbewegt. Da der Zug des Bandes gewollt die Durchblutung mindert bis unterbricht, wird das Band nach ein paar Bewegungsausfüh-

rungen wieder entfernt, um keine weiteren Gewebsschäden zu provozieren. Das Ergebnis ist meist verblüffend. Das Gelenk lässt sich messbar aktiv weiter und gefühlt mit weniger Kraftaufwand bewegen. Was ist passiert? Die Applikation eines Flossingbandes bewirkt drei Effekte im komprimierten Gelenk:

1. Schwammeffekt: Durch die temporäre Minderdurchblutung sammelt sich oberhalb des abgebanderten Bereiches Blut an. Löst man das Band, wird der Bereich regelrecht mit Blut durchspült und die lokale Versorgung durch notwendige Stoffe verbessert.

2. Kinetik Resolve: Die Kompression bewirkt, dass verschiedene Gewebsschichten

zusammengedrückt werden. Da der Bereich unter Anlage des Bandes aktiv durchbewegt wird, reiben diese Schichten aneinander und lösen somit Verklebungen, die Beweglichkeit verhindern.

3. Subkutane Irritation: Die Kompression bedient nicht nur verschiedene Gewebsschichten, sondern stimuliert auch Schmerzrezeptoren. Ein lokaler, spannungsinduzierter Schmerz kann gemindert werden.

Aber Vorsicht! Aufgrund möglicher Kontraindikationen und negativer Folgen bei falscher Anwendung sollten Flossing-Applikationen nur von erfahrenen und geschulten TrainerInnen und TherapeutInnen durchgeführt werden.

*„Integriere beweglichkeitsfördernde
Elemente wie Flossing in deine
Krafteinheiten, so erhältst du nachhaltige,
funktionelle Trainingsreize.“*

Bernd Bachfischer

Externer Ausbilder Bernd Bachfischer referiert über das Thema „Flossing“ und erläutert unseren TherapeutInnen die genaue Vorgehensweise. (Bernd Bachfischer, Dipl. Sportwissenschaftler, Bad Tölz, www.balanceschmiede.de, www.kletterathletik.de, www.tactical-athletic.com)





Osteopath Klaus Isele ist eine schnelle Genesung äußerst wichtig, er garantiert mit seinem THERAPIERBAR-Team einen Behandlungsbeginn binnen zwei Wochen.

Quick-Tipp

Um einen Muskel dauerhaft zu verlängern, Dehnung mindestens 2 Minuten halten und regelmäßig wiederholen.

To permanently extend a muscle, stretch at least for 2 minutes and repeat it regularly.

Disc Prolapse. What Now?

Get Rid of Complaints with Physiotherapy and Osteopathy

Written by Christina Freitag

The Classic: You want to get up and hardly get painless in an upright posture. Disorders and diseases of the spine are in the statistics and in our physiotherapeutic practice in the first place. Misuse of the spine and repetitive patterns of movement are the causes of a herniated disc. An unfavorable body statics and lack of exercise favor the degeneration of the intervertebral disc.

What Happens with the Herniated Disc?

Here, the gelatinous core of the intervertebral disc passes through a weak spot in the direction of the spinal cord. If the "prolapsed" intervertebral disc presses on a nerve root, it causes pain. It may be accompanied by sensory disturbances (numbness, tingling), loss of strength or even paralysis. At least now, an adequate, interdisciplinary therapy is necessary.

You Are Treatable!

Physiotherapy helps in most cases, without surgery: the abdominal and back muscles are strengthened, movement strategies and the right breathing technique are developed and learned. Osteopathic techniques and fascia treatments reduce the discomfort. Massages can relax the mostly tense surrounding muscles. In addition, the Repuls depth radiator is beneficial, a device that emits cold red light for pain relief.

As a General Rule:

It's important to drink enough to provide the disc with fluid. Healthy discs also require varied exercise such as jogging, swimming, climbing, cycling, gymnastics or yoga.

Bandscheibenvorfall. Was nun?

Mit Physiotherapie und Osteopathie wieder beschwerdefrei

Text von Christina Freitag

Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule und sich stets wiederholende Bewegungsmuster sind die Ursachen eines Bandscheibenvorfalles.

scheibe auf eine Nervenwurzel, so kommt es zu Schmerzen. Diese können mit Sensibilitätsstörungen (Taubheit, Kribbeln), Kraftverlust oder sogar Lähmungserscheinungen einhergehen. Spätestens jetzt ist eine adäquate, fächerübergreifende Therapie notwendig.

Sie sind therapierbar!

In den meisten Fällen hilft Physiotherapie, ohne Operation: Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, Bewegungsstrategien und die richtige Atemtechnik entwickelt und erlernt. Osteopathische Techniken sowie Faszienbehandlungen reduzieren die Beschwerden. Massagen können die meist verspannte umgebende Muskulatur lockern. Außerdem ist der Repuls-Tiefenstrahler förderlich, ein Gerät, das kaltes Rotlicht zur Schmerzlinderung aussendet.

Generell gilt:

Genügend trinken, damit die Bandscheibe mit Flüssigkeit versorgt wird. Gesunde Bandscheiben erfordern zudem variantenreiches Bewegen wie Joggen, Schwimmen, Klettern, Radfahren, Gymnastik oder Yoga.

Der Klassiker: Man möchte aufstehen und kommt kaum schmerzfrei in eine aufrechte Haltung. Störungen und Erkrankungen der Wirbelsäule liegen in den Statistiken und in unserer physiotherapeutischen Praxis deutlich an erster Stelle.

Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule und sich stets wiederholende Bewegungsmuster sind die Ursachen eines Bandscheibenvorfalles. Eine ungünstige Statik und Bewegungsmangel begünstigen zusätzlich die Degeneration der Bandscheibe.

Was passiert beim Bandscheibenvorfall?

Hierbei tritt der gallertige Kern der Bandscheibe durch eine Schwachstelle Richtung Rückenmark aus. Drückt die „vorgefallene“ Band-

Der erste EinDruck zählt!

jochumdruck.at

jochumdruck

Ihr Druckpartner in Schwarzach | Bludenz

INSTITUT DR. HUEMER

Entdecke dein Lächeln *neu*

IMPLANTOLOGIE • PARODONTOLOGIE • ZAHNÄSTHETIK

Zahnmedizinisches Institut Dr. Huemer GmbH
www.institut-huemer.at • info@institut-huemer.at

The Leading Dental Centers of The World®



„Die Kombination von moderner medizinischer Diagnostik und professioneller Physiotherapie unter einem Dach garantiert eine rasche Abklärung und Behandlung! Der fachliche Austausch untereinander trägt zur Optimierung der PatientInnenversorgung bei.“

“The combination of modern medical diagnostics and professional physiotherapy under one roof guarantees a quick assessment and treatment. The professional exchange among each other contributes to the optimization of patient care.”

Dr. Hannes Künz



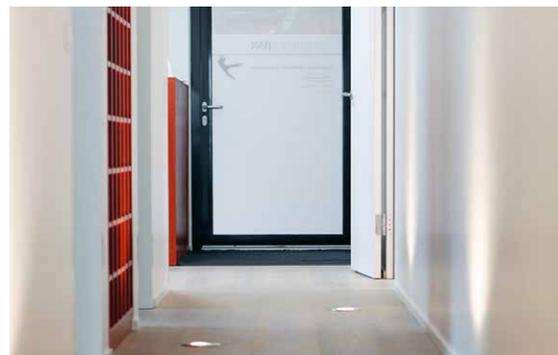
Therapierbar Bregenz

Neuer, moderner Praxisstandort für Aktiv- und Passivtherapie

Seit April 2019



Top ausgestattet und optimal klimatisiert – die Behandlungsräume am neuen Standort Bregenz.



Indirekte Beleuchtung sorgt für Wohlfühl-Atmosphäre in der Heldendankstraße 46.

Von der Idee zur Umsetzung:

Die THERAPIERBAR kommt nach Bregenz.

Die Idee des Aufbaus eines vierten Praxisstandortes spukte Klaus Isele schon längere Zeit im Kopf herum. Als dann 2018 die passende Immobilie gefunden war, nahm das Projekt schließlich Form an. Nach einer intensiven Planungsphase mit der Baufirma Rhomburg und der tatkräftigen Unterstützung von MitarbeiterInnen, Familie und Freunden wur-

de Anfang April 2019 der neue Standort in Bregenz eröffnet. Die Räumlichkeiten sind modern ausgestattet und sowohl für Aktiv- als auch Passivbehandlungen ausgelegt. Mit einem einladenden Empfangsbereich, einem gemütlichen Wartezimmer und optimal klimatisierten Räumen heißen wir unsere PatientInnen willkommen.



Mit Fotos und plastischen Materialien vermittelt Stephanie Isele in ihren Bildern ein Gefühl von Freiheit und Abenteuer, das von Natur und Klettern getragen wird.

Stephanie Isele montiert einige Tage vor dem Eröffnungsfest ihre Bildersammlung.



Klaus Isele stößt mit seinem Team auf die Eröffnung des neuen Standorts an und bedankt sich erleichtert bei seinen MitarbeiterInnen.



Physiotherapeut Stefan Morgenthal bei einer Schulterbehandlung in Bregenz.

Mediziner und TherapeutInnen unter einem Dach – die Kriterien der Standortwahl

Einen Stock höher hat die Gemeinschaftspraxis des Allgemein-, Alpin- und Höhenmediziners Dr. Matthias König und des Allgemein- und Sportmediziners Dr. Hannes Künz im Frühjahr 2019 ihre Pforten geöffnet. Physiotherapie, Osteopathie und medizinische Diagnostik befinden sich hier am Standort Bregenz unter einem Dach. Dieses Angebot der „Rundum-Versorgung“ bietet eine optimale Betreuung unserer PatientInnen und war für uns ein wichtiges Kriterium bei der Standortwahl.

Kunst und gute Stimmung beim Eröffnungsfest in Bregenz

Art and a Relaxed Atmosphere at the Opening Event in Bregenz

Stephanie Isele hat einen großen Anteil daran, dass die Behandlungsräume und das Wartezimmer in Bregenz so ansprechend wirken. Speziell für die THERAPIERBAR hat sie mehrere Collagen entworfen und in liebevoller Detailarbeit die Stoffe, Seile, Knöpfe sowie florale Elemente zu farbenfrohen „Bildern“ zusammengewebt. Alpine Elemente stehen immer wieder im Zentrum der Bilder, die von neuen Abenteuern träumen lassen.

Stephanie Isele is significantly involved that the treatment rooms and the waiting room in Bregenz are inviting and appealing. Especially for the THERAPIERBAR she has designed several collages. With lovingly detailed handcraft using fabrics, ropes, buttons and floral elements she transformed the work into colorful "pictures". Alpine elements are always in the center of the images which let you dream of new adventures.

Damit zur Eröffnung am 13. Mai 2019 auch alles steht, haben alle nochmal kräftig mit angepackt. Beim Fest meint Klaus: „Das war nochmal ein intensiver Endspurt. Jetzt freue ich mich, wenn wir uns wieder unserer ‚eigentlichen Arbeit‘ widmen können.“ Erleichtert und motiviert hat so das THERAPIERBAR-Team in den neuen Räumlichkeiten gestartet.

To ensure that everything is ready for the opening on May 13, 2019, everyone has once again helped it. At the event Klaus says: "Wow, that was another intense final spurt. Now I am looking forward to returning to our actual work." Relieved and with full motivation, the entire THERAPIERBAR team started in the new premises.



Betina Amann
Physiotherapeutin und
Personalleiterin

„Gemeinsam mit unseren PatientInnen entwickeln wir einen optimalen, individuellen Therapieplan. Es ist mir ein Anliegen, dass unsere PatientInnen eine deutliche Verbesserung verspüren und sich bei uns rundum wohlfühlen. Dafür sorgen wir durch eine persönliche Betreuung und eine angenehme Umgebung.“

Betina Amann



Physiotherapeutin Sigrid Siegl bei einer Atemtherapie – ihrem fachlichen Spezialgebiet.



Schulterstabilisationsübungen sind zum Beispiel nach einer Schulterarthroskopie ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

Ideen, die bestehen.
Rhomberg Bau



Wir freuen uns, dass die Therapierbar im Wohn- und Geschäftshaus Helldankstraße eine neue Praxisfläche gefunden hat und wünschen alles Gute für die Zukunft.

www.rhomberg.com

Therapierbar Bregenz

New State-Of-The-Art Practice Location for Active and Passive Therapy

Since April 2019

The idea of setting up a fourth practice had been in Klaus Isele's head for some time already. When the right property was found in 2018,

the project finally took shape. After an intensive planning phase with the construction company Rhomberg and the support of employees, family and friends, the new location in Bregenz opened at the beginning of April 2019.

The premises are modern equipped and designed for both active and passive treatments. With an inviting reception area, a comfortable waiting room and air-conditioned rooms we warmly welcome our patients.



One floor above is the joint practice of general, alpine and altitude physician Dr. Matthias König as well as general and sports physician Dr. Hannes Künz located. Physiotherapy, osteopathy and medical diagnostics is offered under one roof. This "all-round supply" was a decisive reason for the choice of our location.

Unser vielfältiges Therapie- Angebot

*The Diverse
Therapeutic Offer
of the THERAPIERBAR*

- Osteopathie / Osteopathy*
- Physiotherapie / Physical Therapy*
- Atemtherapie / Respiratory Therapy*
- Manuelle Therapie / Manual Therapy*
- Heilmassage / Therapeutic Massage*
- Faszien- & Schmerztherapie / Fascia & Pain Therapy*
- Beckenbodentherapie / Pelvic Floor Therapy*
- Klettertherapie / Climbing Therapy*
- Lymphdrainage / Lymphatic Drainage*
- Craniosacraltherapie / Cranio-Sacral Therapy*
- Repuls-Rotlichttherapie / Repuls Red Light Therapy*
- Babyhandling / Babyhandling*
- Fingerbehandlung (Isele-Methode) /
Finger Treatment (Isele-method)*
- AthletInnenbetreuung / Athlete Support*
- Physiotherapie auf Sportevents / Sport Events*

Effective Passive Therapy for Pain Treatment

New Milestone in Pain Therapy with the
REPULS Depth Radiator.

Many people suffer from acute or chronic pain caused by tension, inflammation or injuries.

The REPULS depth radiator relieves discomfort quickly and efficiently. The device was developed in nine years of research at the Vienna University of Technology. It is a highly effective, medical LED technology that promotes the healing process and reduces and eliminates pain.

Fast and Gentle Treatment

The REPULS therapy is a new and gentle treatment method. A handy device is put on the painful area. It sends cold red light rays through the skin into the connective tissue, joints and muscles. The pulsed, high-intensity light penetrates deeply through the tissue without heat. It supports the rapid healing of inflammation directly at the site of its origin. "We've already had many

very good experiences in patients with acute and chronic complaints", Klaus Isele says.

Early Treatment Helps

An early treatment of complaints often can prevent long-term damage and problems: "To help quickly in acute conditions, there are so-called 'quick-fix-appointments' available in my practice. They can be arranged by phone at short notice", the osteopath says. Experience shows: A whole series of therapeutic treatment can often be replaced by one or a few quick-fix-appointments.

Wide Application Area

REPULS helps with problems like back pain, tendon pain, muscle aches, tension, heel spur, arthrosis, tendonitis, tennis elbow, skin rashes and more.

*"We had very good experiences in patients
with acute and chronic complaints."*

Klaus Isele



Lebenssituationen sind vielfältig.

Meine Lösungen für Sie auch.

Ich bin für Ihre Fragen da.

Christoph Ruck, Kundenbetreuer,

M +43 676 8255 3133, christoph.ruck@generali.com



Unter den Flügeln des

GENERALI

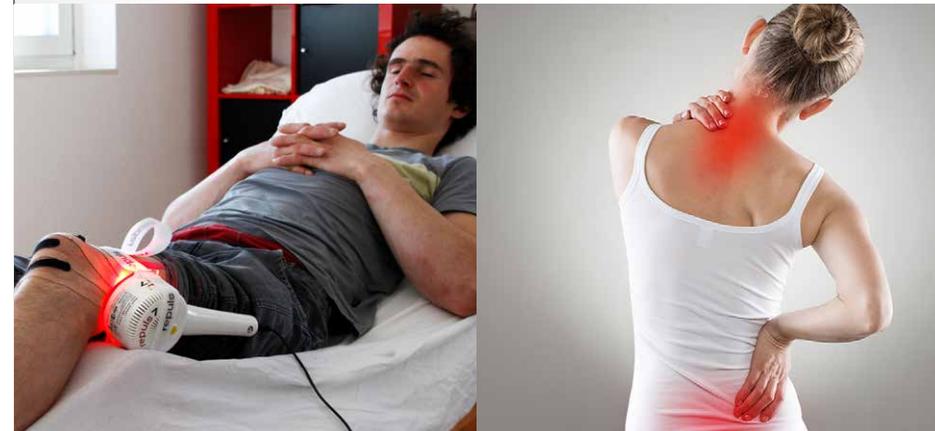
*„Wir haben schon sehr gute Erfahrungen
bei PatientInnen mit akuten
und chronischen Beschwerden gemacht.“*

Klaus Isele

Wirksame Passivtherapie zur Schmerzbehandlung

Mit dem REPULS Tiefenstrahler wurde ein Meilenstein
in der Schmerztherapie gesetzt.

Schmerz-
therapie mit
REPULS
in der Therapierbar.



Breites Einsatzgebiet

- Rückenschmerzen
- Sehnenschmerzen
- Muskelschmerzen
- Verspannungen
- Fersensporn
- Arthrose
- Sehnenscheidenentzündung
- Tennisellenbogen
- Hautausschläge u.v.m.

Auch Kletterprofi Adam Ondra setzte bei seiner Knieverletzung nach einem Kletterunfall 2018 auf therapiebegleitende Behandlungen mit dem REPULS Tiefenstrahler.

Viele Menschen leiden unter akuten oder chronischen Schmerzen, verursacht durch Verspannungen, Entzündungen oder nach Verletzungen. Der REPULS Tiefenstrahler lindert Beschwerden schnell und effizient. Das handliche Gerät wurde in neunjähriger Forschung an der TU Wien entwickelt. Es handelt sich dabei um eine hochwirksame, medizinische LED-Technologie, die den Heilungsprozess fördert sowie Schmerzen reduziert und beseitigt.

Schnelle und schonende Behandlung

Die REPULS-Therapie ist eine neue und äußerst schonende Behandlungsmethode. Der/dem Patientin/en wird ein handliches Gerät auf die schmerzende Stelle gelegt. Dieses sendet kalte Rotlichtstrahlen durch die Haut in das Bindegewebe, in Gelenke und Muskeln. Das gepulste,

hochintensive Licht dringt ohne Wärme in das Gewebe ein. Es fördert das schnelle Abheilen von Entzündungen direkt am Entzündungsherd. „Wir haben schon sehr gute Erfahrungen bei PatientInnen mit akuten und chronischen Beschwerden gemacht“, so Klaus Isele.

Eine frühe Behandlung ist zu empfehlen

Durch eine frühe Behandlung von Beschwerden können Langzeitschäden und Probleme oft verhindert werden: „Damit ich bei akuten Leiden schnell und gezielt helfen kann, gibt es bei mir sogenannte ‚Quick-Fix-Termine‘, die auch kurzfristig telefonisch vereinbart werden können“, so der Osteopath. Die Erfahrung zeigt: Oft können ein einziger oder einige wenige Quick-Fix-Termine eine therapeutische Behandlungsserie ersetzen.

How do Chopsticks Help with Finger Pain?

Local-Osteopathic Method to Treat Finger Complaints in Climbers: The Isele-method.



Physiotherapist Olaf (@fjio_rock) from Italy visited Klaus Isele in May 2019 to learn the Isele-method.

Quickly Back to the Training Routine

"I am a passionate climber, as well as my family and many of my friends. Of course there are always injuries, they are part of the sport." His wife Anneliese got injured in the spring of 2019. She tore the ring band of her right middle finger. On the same day she was treated by Klaus with the Isele-method. Part of the treatment strategy is to maintain regular but short breaks between treatment and climbing. After each treatment a 48 – 96 hour break is required, after two to three days the training can and should be continued as usual. At defined intervals Anneliese went back to her climbing training. The pain subsided significantly after a few treatments and soon she could climb free of complaints.

Since 2019, Klaus Isele has been training physiotherapists in his method. More about the effectiveness of the Isele-method and how to book a teaching-lesson at www.physioandclimb.com/iselemethod.

New Conservative Treatment Method Against Finger Pain

Klaus Isele developed the Isele-method while accompanying and treating climbers several years long. To prove his method of treatment scientifically, he examined the effectivity of the Isele-method as part of his master thesis. He treated and interviewed 61 patients with finger pain. "From zero to ten (ten is the maximum restriction of training intensity), climbers averaged seven. After the treatment with my method, the number fell to two. The study shows that the intensity of the boulder or climbing training could be increased the the most", Klaus reports the measured success.



STEINBLOCK RANKWEIL
MO – FR 14⁰⁰ – 22³⁰
SA – SO 10⁰⁰ – 22³⁰

Wie helfen Ess-Stäbchen bei Fingerschmerzen?

Therapiemethode zur Behandlung von kletterindizierten Fingerbeschwerden: Die Isele-Methode.



Neue konservative Behandlungsmethode für Fingerbeschwerden

Klaus Isele entwickelte die Isele-Methode im Zuge seiner jahrelangen Begleitung und Behandlung von KlettererInnen. Um seine Behandlungsmethode wissenschaftlich zu belegen, untersuchte er die Isele-Methode auch im Rahmen seiner Masterarbeit. Er behandelte und befragte 61 PatientInnen mit Fingerbeschwerden.

„Von null bis zehn (zehn ist die maximale Einschränkung der Trainingsintensität) gaben KlettererInnen im Durchschnitt sieben an. Nach einer Behandlung mit meiner Methode fiel die Zahl auf zwei. Meine Studie zeigt, dass die Intensität des Boulder- oder Klettertrainings am stärksten gesteigert werden konnte“, berichtet Klaus von den nun messbaren Erfolgen.



Die Isele-Methode beinhaltet u. a. drei Techniken: Flexor-Lift, Chopstick-Technik und Mädchenthrust.



Neben der lokalen Fingertherapie ist Klaus ein ganzheitlicher, osteopathischer Therapieansatz wichtig.

Schnell zurück zur Trainingsroutine

„Ich bin selbst passionierter Kletterer, wie auch meine Familie und viele meiner Freunde – da kommt es immer wieder zu Verletzungen, sie sind Teil des Sports.“ Im Frühling 2019 verletzte sich seine Frau Anneliese. Sie riss sich das Ringband ihres rechten Mittelfingers. Noch am selben Tag wurde sie von Klaus mit der Isele-Methode behandelt. Teil der Behandlungsstrategie ist es, regelmäßige, aber kurze Pausen zwischen Behandlung und Klettern einzuhalten. Nach jeder Therapie ist eine Kletterpause von 48 – 96 Stunden erforderlich, danach kann und soll das Training wie gewohnt fortgeführt werden. In festgelegten Abständen ging Anneliese zum Klettertraining. Der Schmerz wurde nach ein paar Behandlungen deutlich weniger und bald konnte sie wieder beschwerdefrei klettern.

Seit 2019 bildet Klaus Isele nun PhysiotherapeutInnen in seiner Methode aus. Mehr über die Effektivität der Isele-Methode und das Ausbildungsangebot von Klaus unter www.physioandclimb.com/iselemethod.

Sigrid Siegl

Physiotherapeutin

Kernkompetenzen:Bobaththerapie
Atemtherapie nach Chevallier
Craniosacral-Therapie
Geriatric**Christel Döttling**Diplom-Physiotherapeutin
MBA Gesundheits- & Sozialmanagement
Schulleitung der Schule für
Physiotherapie in Weingarten**Kernkompetenzen:**Beckenbodentherapie
Biofeedback
Atemtherapie
Orthopädie**Jonas Gorbach**

Physiotherapeut

Kernkompetenzen:Orthopädie
Funktionelle Orthonomie
u. Integration**Dagmar Ruedl**Assistenz der
Geschäftsführung**Kernkompetenzen:**Leitung Sekretariat
Terminvereinbarung**Christina Freitag**

(derzeit in Karenz)

Physiotherapeutin

Kernkompetenzen:Urologie u. Gynäkologie
Beckenboden-Rehabilitation
Orthopädie
Faszientherapie**Meet
The
Team****Die MitarbeiterInnen
der THERAPIERBAR
stellen sich vor.****Anna-Lena Ehlebracht**

Physiotherapeutin

Kernkompetenzen:Manuelle Therapie
Orthopädie
Lymphdrainage**Betina Amann**Physiotherapeutin
Osteopathin i.A.**Kernkompetenzen:**Manuelle Therapie
Viszerale Therapie
Beckenbodentherapie
Personalleitung**Stefanie Rüt-Kohler**

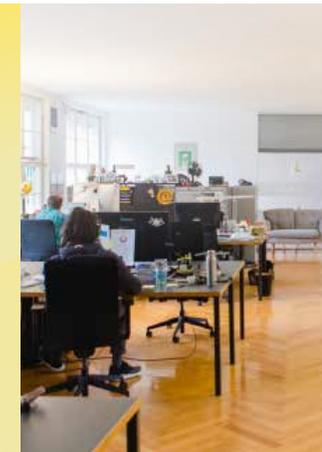
Assistenz und Sekretariat

Kernkompetenzen:Sekretariat
Terminvereinbarung**Klaus Isele, MSc D.O.**Osteopath
Physiotherapeut
CEO Therapierbar
Ausbilder Isele-Methode**Kernkompetenzen:**Osteopathie
Faszien/Schmerztherapie
Klettertherapie
Kletterverletzungen
Babyhandling**Stefan Morgenthal**

Physiotherapeut

Kernkompetenzen:Orthopädie u. Chirurgie
Lymphdrainage
Fasziendistorsionsmodell (FDM)
Beckenbodentherapie
Kinesiotaping**kopflast?**

kopflast?

tanja andrej — eisengasse 9 — 6850 dornbirn
+43 650 2181665 — www.kopflast.at**you can.
end of story.**Keine Lust mehr alleine
im Homeoffice vor Dich
hin zu arbeiten?
Dann schau doch mal vorbei!**DIE GELBE FABRIK****Coworking
im Herzen von
Dornbirn.**Große, helle Räume,
Kaffee-Flatrate,
Gemeinschaftsküche,
flexible Öffnungszeiten,
Drucker, E-Bikes
u.v.m. in der Gelben Fabrik.www.diegelbefabrik.at**Junge Bregenzer Kicker
bestens betreut****Best Support for Young Kickers from Bregenz**

Seit Anfang Juli erhalten die Bregenzer Kicker eine komplette und kontinuierliche physiotherapeutische Betreuung der THERAPIERBAR. Im Wechsel sind zwei Therapeuten für die Nachwuchsathleten der U13, U14, U15, U16 und U18 bei Spielen und Training mit dabei.

Since the beginning of July, the Bregenz kickers have been given a complete and continuous physiotherapeutic care of the THERAPIERBAR. Two therapists alternately support the junior athletes of the U13, U14, U15, U16 and U18 at matches and training.Klaus Isele (re.) und
Dietmar Berchtold (li.),
Fußballakademieleiter
Vorarlberg-Mehrerau*„Wir freuen uns sehr, dass wir die Kooperation mit der THERAPIERBAR abgeschlossen haben! Die PhysiotherapeutInnen sind äußerst verlässlich und bestens ausgebildet. Von unseren Spielern bekommen wir immer wieder sehr gute Rückmeldungen – das freut mich besonders.“***Dietmar Berchtold**



Sabine Moosbrugger

über Klettern und Gesundheit im Alter

Sabine Moosbrugger lebt fürs Klettern, Reisen und viele spannende Outdooraktivitäten. Auf ihrem Blog berichtet sie von ihren Abenteuern und sportlichen Unternehmungen. Sehr zu empfehlen, wenn man wieder einmal Inspiration sucht!

Sabine, du betreust einen Blog, auf dem du über deine Aktivitäten berichtest. In der Rubrik „Gesund und Fit“ gibst du Ratschläge, wie man auch im „Alter“ aktiv und gesund und fit sein kann. Was ist dein „Rezept“?

Ich glaube, dass das Zusammenspiel von körperlicher Fitness, gesunder Ernährung und auch die Regeneration unter anderem in der freien Natur einen großen Beitrag leistet, um gesund und fit zu bleiben.

Du bist 52 Jahre alt und sportlich äußerst aktiv. Wie kamst du zum Sport?

Mein Onkel nahm mich mit 12 Jahren das erste Mal zum Klettern mit. Bereits damals wusste ich, dass Klettern mein Sport ist. Inzwischen sind viele Jahre vergangen, die Liebe zu den Bergen und zum Klettern ist geblieben. Ich bin einfach gerne draußen unterwegs.

Was machst du, um möglichst verletzungs-frei zu bleiben? Hast du einen Tipp?

Bisher hatte ich sehr viel Glück und noch keine größeren Verletzungen. Besonders beim Klettern bin ich eher vorsichtig.

Ich versuche, die Gefahr abzuschätzen und gehe lieber einmal mehr zurück, als dass ich ein Risiko eingehe. Zudem glaube ich, dass eine gewisse Fitness ebenfalls dazu beiträgt, verletzungsfrei zu bleiben.

Du bist bei deinen Touren auch viel in Vorarlberg unterwegs. Was würdest du empfehlen, wo man unbedingt mal hin oder hinauf sollte?

Bei uns im Ländle gibt es so viele tolle Gebiete. Für eine einfache Wanderung würde ich auf jeden Fall die Sonnenaufgangswanderung auf die Kanisfluh empfehlen. Der Saulakopf-Klettersteig ist für mich der schönste Klettersteig im Ländle – vor allem der Blick auf den Lünersee ist grandios.

Blog: www.moosbrugger-climbing.com

Geschenkgutschein zu Geburtstagen oder Weihnachten

01 | Wohltuende Heilmassage Entspannen & Loslassen

Bei der Heilmassage werden Strukturen im Körper gelockert und Verspannungen in der Muskulatur gelöst. Das führt zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden. Zudem wird durch die Heilmassage das Immunsystem gestärkt.

Relaxing Therapeutic Massage: Through a therapeutic massage structures in the body get loose and muscle tensions are relaxed. This leads to deep relaxation and well-being. In addition a therapeutic massage strengthens the immune system.

02 | Osteopathische Behandlung Das Wohlfühlgeschenk

Die osteopathische Behandlung hat das Ziel, Einschränkungen der Beweglichkeit von Strukturen und Geweben zu korrigieren. Versteifungen und Verklebungen werden gelöst. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird gesteigert.

Osteopathic Treatment: An osteopathic treatment has the goal to correct limitations of the mobility of structures and tissues. Stiffeners and adhesions are solved. The physical and mental well-being is increased.

03 | Babyhandling-Kurs Know-how vom Spezialisten

Durch richtiges Babyhandling werden kognitive Prozesse positiv beeinflusst und motorische Entwicklungen gefördert. Asymmetrien können vorgebeugt und ausgeglichen werden.

Babyhandling Course: Correct Babyhandling influences cognitive processes and the physical development in a positive way. Asymmetries can be prevented and compensated.



Unsere Gutscheine erhalten Sie per Post oder an unserem Standort in Schwarzach.

Fragen Sie Ihre/n Therapeutin/en oder bestellen Sie unseren Geschenkgutschein telefonisch unter +43 650 7244799 oder per E-Mail unter office@therapierbar.com.

Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein im edlen roten Kuvert so schnell wie möglich zu.

You can get our vouchers by mail or at our practice in Schwarzach.

Ask your therapist or order a gift card by phone at +43 650 7244799 or by email at office@therapierbar.com.

We will gladly send you the voucher in a noble red envelope as soon as possible.

DAS INNOVATIVE TRAINING FÜR EINEN STARKEN BECKENBODEN

EINFACH. SCHNELL. WIRKSAM.

ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST!
Jetzt **kostenloses Probetraining** vereinbaren unter office@therapierbar.com oder +43 650 724 479 9

BECKENBODENTRAINING FÜR IHRE BEDÜRFNISSE



Inkontinenz
Blasenschwäche, Darmschwäche, Tröpfeln, Vorbeugung



Rückbildung nach Geburt
Geburtsvorbereitung, Rückbildung nach der Geburt



Frauen
Wechseljahre, Regelschmerzen, Gewebestraffung, Libidosteigerung



Männer
Vitalität, Potenzstärkung, Prostataktomie, Rehabilitation



Rückenschmerzen
Rückenschmerzen, Entspannung, Kräftigung, Haltung



Sport
Kräftigung, Leistung steigern, Fitness, Stabilität, Bodyforming

IN NUR 15-20 MINUTEN ZUM TRAINIERTEN BECKENBODEN
BEQUEM SITZEND IN ALLTAGSKLEIDUNG
VON EXPERTEN EMPFOHLEN



THERAPIERBAR

Physiotherapie | Osteopathie | Schmerztherapie

Schwarzach 6858 | Am Dorfplatz 1
Lingenau 6951 | Hof 263
Hohenems 6845 | Schwefelbadstraße 2
Bregenz 6900 | Heldendankstraße 46

+43 (0) 650 72 44 799
office@therapierbar.com
www.therapierbar.com



Sie finden uns auch auf Instagram & Facebook unter Therapierbar Vorarlberg

THERAPIERBAR Magazin, Issue No.1, Dezember 2019

Herausgeber	Therapierbar Vorarlberg, Am Dorfplatz 1, 6858 Schwarzach
Redaktion / Text	Mag. Anneliese Isele, MA
Layout / Illustration	Caroline Pfister, MA (Grafik Atelier www.caropfister.com)
Druck	Jochum Druck, Hofsteigstraße 112, 6858 Schwarzach Regional gedruckt!
Papier	Munken Polar Rough FSC, PEFC und EU Ecolabel zertifiziertes Papier
Bildnachweise	Eddie Fowke (S. 1), Jürgen Moosbrugger (S. 6), Whiteroom Productions (S. 7), Vladek Zumr (S. 8, 9), istockphoto (S. 25), Sabine Moosbrugger (S. 30), Josephine Kerzel (S. 32), Eigenes Bildmaterial

Partner des Olympiazentrums Vorarlberg

We hire!

Werde Teil des
THERAPIERBAR-Teams!

Wir erweitern immer wieder unser Team. Wir suchen motivierte und interessierte, gut ausgebildete TherapeutInnen, die Lust haben, Verantwortung zu übernehmen und in einem dynamischen Betrieb mit Aufstiegsmöglichkeiten zu arbeiten.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige **Initiativbewerbung** an unser Office: office@therapierbar.com




Raiffeisenbank Im Rheintal

Einmalige Kapitalauszahlung plus zahlreiche Zusatzleistungen!

Wenn's um meine Unfallversicherung geht, ist nur eine Bank meine Bank.

Mit „Meine Unfallversicherung“ sind Sie auch dann abgesichert, wenn die gesetzliche Unfallversicherung nicht mehr zahlt. Mehr Information in Ihrer Raiffeisenbank oder unter www.raiffeisen-versicherung.at

Raiffeisen Versicherung ist eine Marke von UNIQA Österreich Versicherungen AG.
Versicherer: UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, A-1029 Wien, Telefon: +43 1 211 19-0, Telefax: +43 1 211 19-1419, Service Center: 0800 22 55 88, service@raiffeisen-versicherung.at, www.raiffeisen-versicherung.at, Sitz: Wien, FN 63197m Handelsgericht Wien, UID-Nr.: ATU 15362907



Location gesucht?

Ob Hochzeit, Weihnachtsfeier oder Geburtstag: mit unserem uralten Bräukeller liegen Sie goldrichtig.

hofsteiger



*Frische & abwechslungsreiche Mittagsmenüs!
Alle Pizza- & Nudelgerichte bei Selbstabholung 8,50 Euro!*



Gutbürgerliche Küche mit einem Hauch Italien!

Im gemütlich rustikalen Bräukeller finden bis zu 80, in unserem Saal bis zu 120 Personen Platz. Zu einer passenden Speiseauswahl, ob Buffet oder Menü, beraten wir Sie gerne.

Restaurant Hofsteiger | Am Dorfplatz 4 | 6858 Schwarzach
T +43 5572 401045 | essen@restauranthofsteiger.at

THERAPIERBAR Magazin | Issue No. One | Dezember 2019 | Gratis, aber nicht umsonst.



Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
THERAPIERBAR, Am Dorfplatz 1, 6858 Schwarzach

Magarethe Mustermann
Straßenname 87
8990 Ortsname
Österreich