

Kernidee

Muskeln arbeiten nicht isoliert, sondern sind über **Muskelketten** und das zentrale Nervensystem miteinander verbunden. Viele Beschwerden (Schmerzen, Bewegungseinschränkungen) entstehen durch eine **zu hohe Grundspannung** in diesen Muskelketten – oft unbemerkt und chronisch. Die Myoreflextherapie setzt genau hier an: Sie senkt diese Über-Spannung, entlastet damit Gelenke, Nerven und Weichteilstrukturen und hilft dem Körper, sich selbst zu regulieren.

Vorgehen in der Behandlung

Schritt	Beschreibung
1. Befund	Therapeut prüft Haltung, Bewegungsmuster und tastet Muskelketten ab, um Spannungs-Punkte zu lokalisieren
2. Druckpunktstimulation	Gezielter, allmählich aufbauender manueller Druck an Muskelansätzen (Muskel-Sehnen-Knochen-Übergängen)
3. Reflexreaktion	Die Stimulation vermittelt dem ZNS eine Art „simulierte Bewegung“, woraufhin der betroffene Muskel reflektorisch hemmt und sich entspannt (Tonus sinkt)
4. Nachjustierung	Regulierung des Gegenspielers und Wiederherstellung des Gleichgewichts in der Muskelkette
5. Aktive Begleitung	Individuelle Übungen für zu Hause, um die neue Beweglichkeit zu festigen

Wichtiges Prinzip

Es wird **nicht die schmerzende Stelle** behandelt, sondern der **Muskelzug, der sie belastet**. Der Körper wird über reflektorische Steuerung selbst zur Regulierung angeregt – ein aktiver Prozess im Körper des Patienten, nicht nur eine passive Manipulation.

Behandlungsziele

- Schmerzen lindern (chronisch oder akut)
- Beweglichkeit und Kraft über den ganzen Bewegungsumfang verbessern
- Verletzungsprophylaxe
- Regeneration nach Verletzung unterstützen
- Unterstützung bei Traumatherapie („unterbrochene Handlungen“ können über Körperarbeit gelöst werden)