



[Home](#)

Anwendungsbereiche

Methoden

[Vorgehensweise](#)

[Kurse/Vorträge](#)

[Philosophie](#)

Paola Giannini Sidler
Med. Masseurin FA
Wolfgrube
6063 Stalden
Tel. 078 680 88 49
info@massano.ch



Methoden

In folgenden Methoden weise ich eine fundierte Ausbildung und langjährige praktische Erfahrung aus:

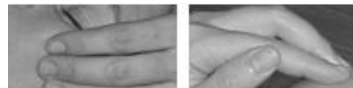
- Klassische Massage [\[mehr ...\]](#)
- Manuelle Lymphdrainage [\[mehr ...\]](#)
- Bindegewebsmassage [\[mehr ...\]](#)
- Wickel und Auflagen [\[mehr ...\]](#)
- Beckenbodentraining [\[mehr ...\]](#)
- Haltungs- und Bewegungsschulung [\[mehr ...\]](#)
- Pflanzenheilkunde [\[mehr ...\]](#)

Klassische Massage



Mechanische, systematische, schichtweise Bearbeitung der äusseren Gewebsschichten des Körpers. Bekannt als Teil- oder als Ganzkörpermassage. Die klassische Massage unterscheidet fünf Grifftechniken: Streichungen, Knetung, Reibung, Vibrationen und Klopfungen. Der Gesamteffekt ist eine Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels, was zur Entspannung der Muskulatur und der Psyche führt.

Manuelle Lymphdrainage



Therapiemassnahme mit speziellen Druck- u. Schöpfgreifen. Wird zur physikalischen Entstauung von Lymphödemen (z.B. bei Patientinnen mit Brustkrebsoperation) oder anderen Schwellungen (z.B. nach Verletzungen oder bei rheumatischen Gelenkerkrankungen) angewendet. Auch bei Migräne kann die Lymphdrainage Linderung bringen.

[nach oben](#)

Bindegewebsmassage



Eine Reflexzonenmassage, bei der man auf der Haut und Unterhaut mit der Fingerkuppe Striche zieht. Dabei wird reflektorisch Einfluss auf die Funktion der inneren Organe genommen. Die Bindegewebsmassage wird z.B. bei Menstruationsstörungen oder Verdauungsbeschwerden mit Erfolg angewandt.

Wickel und Auflagen

Der Körper oder einzelne Körperteile werden mit feuchtkalten, warmen Tüchern oder anderen Packungen (z.B. Leinsamenpackungen) eingewickelt. Dem Wasser können bestimmte Stoffe hinzugefügt werden (z.B. Kamille oder Senfmehl). Wickel und Auflagen wende ich als ergänzende Massnahme zur Massage an und erkläre den Patienten, wie sie diese auch selbständig zu Hause durchführen können.

[nach oben](#)

Beckenboden-Training

Gymnastik zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Wird vorbeugend und therapeutisch bei Stress- u. Dranginkontinenz (Urinverlust) angewendet. Ziel

ist das Erlernen von Übungen, die in den Alltag integriert werden können, weil nur dauerhaftes Training Erfolg verspricht. Ich biete hierzu laufend [Kurse](#) an.

Haltungs- und Bewegungsschulung

Die Körperhaltung sowie das Arbeits- und Lebensumfeld des Patienten werden analysiert, um allfällige Fehlhaltungen oder Fehlverhalten aufzudecken. Dabei erkläre ich die korrekte Körperhaltung und übe diese mit dem Patienten, damit die korrigierte Haltung im Alltag umgesetzt werden kann. Sowohl die Körperhaltung als auch die täglichen Rahmenbedingungen werden optimiert, um langfristige Abnutzungserscheinungen zu vermeiden. Ich integriere die Haltungsschulung in den einzelnen Therapiestunden, biete aber auch laufend [Kurse](#) an.

Pflanzenheilkunde

Bei leichten Krankheiten und Unwohlsein kann ich den Patienten Tipps geben, welche Heilpflanzen bzw. welche Anwendungen (z.B. Baldriantee bei Schlafstörungen) helfen können. Naturnahe, bewährte Heilmethoden, z.B. Kneippanwendungen, sind mir ein grosses Anliegen.

[nach oben](#)