

Brügger - Konzept

Der Schweizer Neurologe und Neurophysiologe Dr. med. Alois Brügger hat 1955 die haltungsbezogene, reflektorische Schmerzhaftigkeit von Muskeln zur Schonung eines Krankheitsherdes oder Störfaktors entdeckt.

Diese belastende (krumme/sternosymphysale) Haltung sieht er als primären Störfaktor an. Strukturen wie Muskeln, Bänder und Gelenke werden fehlbelastet und somit überbeansprucht. Zur Schonung dieser Strukturen entwickelt der Körper Schutzmechanismen, indem er die Muskulatur reflektorisch hyper- bzw. hypoton schaltet und die Muskeln bei Bewegung schmerzen.

In der Therapie geht es um das Auffinden der ursächlichen Störfaktoren, um den optimalen Einsatz physiologischer Körperhaltungen und das Erreichen der aufrechten Körperhaltung.

Durch eine Analyse der Fehlbelastung werden vorhandene Störfaktoren erkannt, muskuläre Dysbalancen aufgedeckt und über Muskelschlingen mit Hilfe von Funktionstests bearbeitet.

Therapiert wird mit exzentrischer Muskelarbeit, durch Theraband-Übungen, Lagerungen, ADL-Training, Schüttelungen und Heißer Rolle.

