



Osteopathie.Kö.

INFORMATIONEN  
FÜR PATIENTEN

Osteopathie  
Manuelle Therapie  
Craniofaciale Therapie

## Osteopathie.Kö. – Bei uns sind Sie in guten Händen!

In unserer modernen und großzügig gestalteten Privatpraxis auf der Königsallee in Düsseldorf erwartet Sie ein hochqualifiziertes und freundliches Therapeutenteam. In dieser angenehmen Atmosphäre nehmen wir uns viel Zeit für eine individuelle und nachhaltige Behandlung mit persönlicher Betreuung.

Um solch hohe Qualität gewährleisten zu können, werden in der Regel auch nur Termine über eine Zeitstunde vereinbart.

*Anett Hörster, MSc. Osteopathie,  
Heilpraktikerin und Physiotherapeutin*

Neben klassischer Physiotherapie und Manueller Therapie sind wir auf Osteopathie und Craniofaciale Therapie (Kopf- und Kiefergelenktherapie) mit Funktionsanalyse spezialisiert. Hierbei legen wir großen Wert auf einen ganzheitlichen Behandlungsansatz und arbeiten bei Bedarf mit einem interdisziplinären Ärztenetzwerk, z. B. Zahnärzten, Kieferorthopäden, Hals-Nasen-Ohrenärzten, Orthopäden oder Neurologen zusammen.

Vereinbaren Sie einen Termin und überzeugen Sie sich!

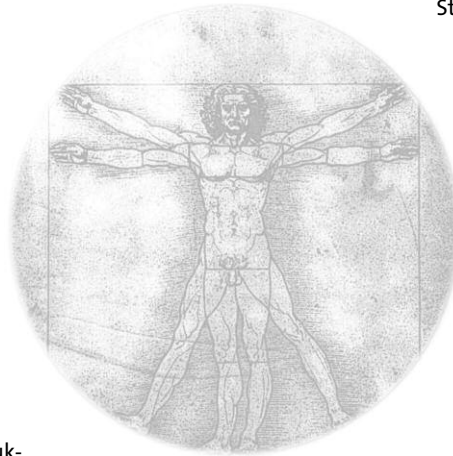
*Ihre Anett Hörster  
und Praxisteam*



## Was ist die Osteopathie?

Osteopathie ist eine ganzheitliche Heilkunde, die den Menschen in einem vielschichtigen strukturellen, funktionellen und biochemischen Zusammenhang begreift. Ihr Ziel ist das Erkennen von Funktionsstörungen im menschlichen Körper und die manuelle Behandlung der Ursachen.

Dabei stützt sich die Osteopathie auf die klassischen Grundlagenfächer der Humanmedizin, insbesondere auf die Anatomie (Struktur und Aufbau des Körpers), die Physiologie (Funktion des Körpers), die Embryologie (Entwicklung des Menschen) und die Pathologie (Krankheitslehre).



Entwickelt wurde diese Form der Medizin bereits vor rund 120 Jahren von dem Arzt Dr. Andrew Taylor Still. Seitdem hat sich die Osteopathie rasant weiterentwickelt und gehört seit Jahrzehnten, insbesondere in Amerika, England, Frankreich und den Beneluxstaaten, zu den bewährten und allgemein anerkannten Formen der Medizin.

*Weiterführende Informationen:*

[www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)

„Osteopathie. Das sanfte Lösen von Blockaden“, Torsten Liem, ISBN: 342687315X

## Wie sieht eine osteopathische Behandlung aus?

**Z**u Beginn einer jeden Behandlung steht immer das ausführliche Patientengespräch, um die Krankheitsgeschichte und deren Ursachen zu erforschen. Darauf folgt eine genaue Untersuchung mit Erstellung einer Diagnose. Erst im Anschluss wird die Behandlung durchgeführt. In dieser werden spezifische osteopathische Techniken angewandt, die mit den Händen ausgeführt werden, um Körperstrukturen zu mobilisieren und die körpereigenen Selbstregulierungskräfte zu aktivieren.

Bei der osteopathischen Behandlung wird zwar immer der gesamte menschliche Körper betrachtet, jedoch zwischen drei großen Körpersystemen unterschieden.



Diese stehen in einem dynamischen Gleichgewicht miteinander und werden immer als ineinander greifend gesehen und behandelt:

- **Parietale Osteopathie:** Manuelle Behandlung des gesamten Bewegungsapparates, z. B. gezielte Mobilisierung und Manipulation von Gelenken, Wirbeln, Muskeln und Fascien.
- **Viszerale Osteopathie:** Manuelle Behandlung aller inneren Organe, z. B. Mobilisierung und Funktionsanregung von Darm, Magen, Leber, Herz, Lunge, Niere und Blase.
- **Craniosacrale Osteopathie:** Manuelle Behandlung des craniosacralen Systems, z. B. Mobilisierung der Schädelknochen sowie Korrektur des Nerven- und Flüssigkeitssystems von Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein.

## Wem und wann kann die Osteopathie helfen?

**G**rundsätzlich eignet sich die Osteopathie für Männer und Frauen jeglichen Alters, vom Säugling bis zum älteren Menschen. Sie bietet natürliche Hilfe bei akuten und chronischen Erkrankungen sowie bei Verletzungen des Muskel-Skelett-Systems, der inneren Organe und des Nervensystems.

Typische Anwendungsfälle liegen:

- **im orthopädischen Bereich** wie z. B. bei Schulter- und Nackenproblemen, Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen.
- **im internistischen Bereich** wie z. B. bei Verdauungsstörungen, funktionellen Herzbeschwerden und Behandlungen nach operativen Eingriffen.



- **im Hals-Nasen-Ohren Bereich** wie z. B. bei Tinnitus, Migräne, Schwindel, Nasennebenhöhlen- und chronischen Mittelohrentzündungen.
- **im urogenitalen Bereich** wie z. B. bei chronischen Blasenentzündungen und Reizblase.
- **im gynäkologischen Bereich** wie z. B. bei Menstruationsbeschwerden, Betreuung von Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt, Beschwerden während der Wechseljahre, Infertilität (Unfruchtbarkeit) und nach gynäkologischen Operationen.
  - **im pädiatrischen Bereich** wie z. B. bei Schädel- und Gesichtsverformungen durch die Geburt, Spuckkindern, Schiefhals, Skoliose, Lern- und Konzentrationsstörungen sowie bei Kindern mit ADS.

Der Osteopathie sind Grenzen gesetzt bei schweren Erkrankungen und psychischen Beeinträchtigungen sowie bei akuten Infektionen und Notfällen.

## Osteopathie bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

Die osteopathische Behandlung von Kindern, vom Säugling hin bis zum Jugendlichen, ist eine Spezialisierung innerhalb der Osteopathie. Das detaillierte Wissen um die sensorische, emotionale und neurologische Entwicklung sowie die spezielle Kinderpathologie ist notwendig, um ein Kind adäquat behandeln zu können.

Säuglinge, die eine schwierige Schwangerschaft oder Geburt durchlebt haben und z.B. unter emotionalen Traumata, Wachstumsstörungen, Entwicklungsverzögerungen, Schädelasymmetrien oder Kieferfehlstellungen leiden, lassen sich sehr gut osteopathisch behandeln. Auch Probleme, die bei der Umstellung der Körperfunktionen des Neugeborenen, wie beim selbständigen Atmen oder der Nahrungsaufnahme auftreten, können gut behoben werden.



Da Babys sich noch nicht durch Sprache vermitteln können, wo ihre Beschwerden liegen, ist zunächst eine sorgfältige Überprüfung des gesamten Körpers notwendig. Die Behandlung erfolgt darauf mittels sehr sanfter manueller Techniken, um dem Kind zu einem verbesserten Gleichgewicht und somit zu Wohlbefinden und Gesundheit zu verhelfen.

Im Wachstumsverlauf eines Kindes ändert sich die Zahnstellung und passt sich der jeweiligen Haltung des Kindes an. Gibt es Funktionsstörungen z.B. in der Wirbelsäule, so hat dies einen Einfluss auf die Stellung der Kiefergelenke und somit auf die der Zähne. Die Osteopathie hat sich in Kombination mit myofunktionellem Heimtraining als Ergänzung zur kieferorthopädischen Behandlung bewährt, um eine optimale Bisskorrektur zu erreichen.

*Weiterführende Informationen:*

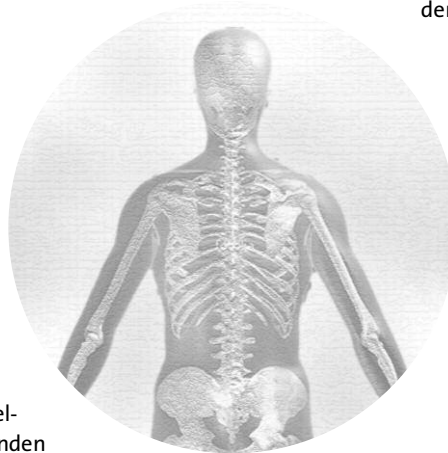
[www.kinderosteopathen.de](http://www.kinderosteopathen.de)

*"Kinderosteopathie, sanfte Berührungen in den ersten Lebensjahren", Torsten Liem und Christoph Plothe, 2009, ISBN: 3426874113*

## Was ist die Manuelle Therapie (nach Maitland)?

**M**anuelle Therapie heißt wörtlich Heilbehandlung mit den Händen und kann in diesem Sinne bis in die Antike zurückverfolgt werden. Heute steht die moderne Manuelle Therapie für eine systematische physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung des Bewegungssystems, die u. a. wesentlich von dem Australier Geoffrey Maitland geprägt wurde.

Ziel der Manuellen Therapie ist es, durch gezieltes Untersuchen und Behandeln mit den Händen Schmerzen und Probleme im Muskel-, Gelenk- und Nervensystem zu lindern und zu beheben.



Die Besonderheit des Maitland-Konzeptes® liegt in der Verknüpfung von absolut individueller und angepasster Befundung und Behandlung des Patienten mit klinischen Erfahrungen des Therapeuten und neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Durch eine genaue Analyse des Problems des Patienten und einer fortlaufenden Beurteilung wird die Behandlung ständig an die neue Situation angepasst.

---

*Weiterführende Informationen:*  
[www.dvmt-maitlandkonzept.de](http://www.dvmt-maitlandkonzept.de)

## Wie sieht eine Manuelle Therapie (nach Maitland) aus?

**A**m Anfang einer Manuellen Therapie wird der Patient nach seinen Problemen und deren Entstehung befragt. In einer Funktionsuntersuchung werden dann aktive und passive Bewegungen sowie neurodynamische Tests durchgeführt, um das Problem weiter zu analysieren und ein Behandlungskonzept zu erstellen.

Die Behandlung wird rein mit den Händen ausgeführt, um die betroffenen Bereiche zu stabilisieren und zu mobilisieren. Dabei wird das Problem weiterhin fortlaufend analysiert und beurteilt und die Behandlung entsprechend angepasst. Darüber hinaus bekommt der Patient für ein Hausübungsprogramm Verhaltensweisen zur Linderung der Schmerzen und zur Vermeidung der Problemursachen erklärt.



## Wem und wann kann die Manuelle Therapie (nach Maitland) helfen?

**D**ie Manuelle Therapie (nach Maitland) wird überwiegend bei Erwachsenen zur Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungssystems (Gelenke, Muskeln, und Nerven) eingesetzt.

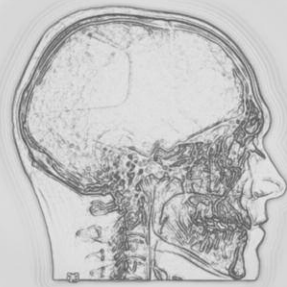
Typische Anwendungsfälle sind:

- Schmerzen im Bereich der gesamten Wirbelsäule
- Bewegungsstörungen in Schulter-, Hüft- oder Kniegelenken
- Ischiasbeschwerden
- „Tennis-“ und „Golferellbogen“
- Karpaltunnelsyndrom
- Bewegungseinschränkungen nach operativen Eingriffen

## Was ist die Craniofaciale Therapie?

Die Craniofaciale Therapie ist eine ganzheitliche Funktionstherapie speziell zur Behandlung von Kiefergelenk- und Kopfschmerzen. Ziel der Therapie ist es, die abnormalen Störungen im Kopf-, Nacken- und Gesichtsbereich (Craniomandibuläre Dysfunktionen) zu finden und ihre Ursachen zu behandeln.

Häufig entwickeln sich gesundheitliche Beschwerden in diesen Bereichen über einen längeren Zeitraum und sind in ein komplexes System eingebettet.



Es besteht z. B. ein funktioneller Zusammenhang zwischen den Kiefer- und Kopfgelenken und dem Becken. Eine Störung in einem dieser Funktionsbereiche löst eine Kettenreaktion in einem der anderen Bereiche aus. So kann beispielsweise ein Beckenschiefstand Schmerzen im Kiefergelenk verursachen.

---

*Weiterführende Informationen:*

[www.crafta.de](http://www.crafta.de)

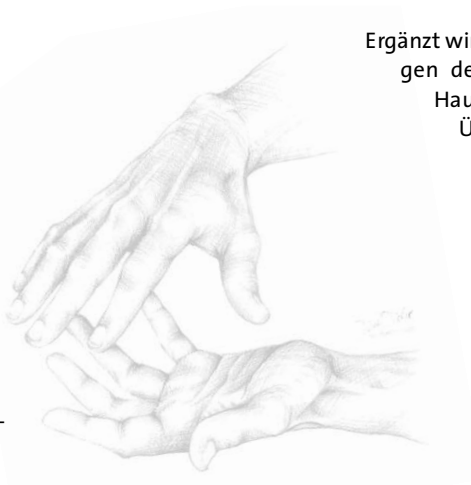
„Warum denn so verbissen?“,  
Michael Grandjean,  
ISBN: 3928554476

## Wie sieht eine Craniofaciale Therapie aus?

**Z**u Beginn einer jeden Craniofacialen Therapie findet im Rahmen des Patientengesprächs immer eine Befunderhebung statt, in der das Problem des Patienten und dessen Ursachen erforscht werden.

Darauf folgt eine genaue Funktionsuntersuchung, die sich in erster Linie auf das Kiefergelenk, den Kopf und das zugehörige Nervensystem bezieht.

Die eigentliche Behandlung besteht dann aus manuellen Techniken, die im Kopf-, Nacken- und Gesichtsbereich des Patienten durchführt werden. Hierdurch werden Gelenke mobilisiert und stabilisiert sowie Muskeln entspannt und gekräftigt, um so Fehlstellungen und Verspannungen zu lösen, die die Schmerzen verursachen.



Ergänzt wird die Behandlung häufig durch Eigenübungen des Patienten, die in einem individuellen Hausübungsprogramm festgelegt werden. Die Übungen zielen meist auf eine Veränderung bestimmter Verhaltensweisen im Alltag, welche die Probleme verursachen können.

In der Regel erfolgt die Craniofaciale Therapie in Zusammenarbeit mit einem Facharzt. Je nach Beschwerdeart kann dies ein Zahnarzt, Hals-Nasen-Ohrenarzt oder Orthopäde sein.

## Wem und wann kann die Craniofaciale Therapie helfen?

Die Craniofaciale Therapie wird zur Analyse, Behandlung und Betreuung von Patienten aller Altersgruppen angewandt, die z. B. unter folgenden Problemen leiden:

- Zähneknirschen
- Kiefergelenkschmerzen
- Muskuläre Störungen des Kausystems
- Kopfschmerzen und Migräne
- Trigeminusneuralgie
- Augenschmerzen
- Nasennebenhöhlenbeschwerden
- Hals-Wirbelsäulen-Beschwerden
- Beschwerden nach Schleudertrauma



## Vita Anett Hörster, MSc.

- Osteopathie für Kinder und Jugendliche (Still Academy, Berlin)
- Osteopathie in der funktionellen Kieferorthopädie bei Kindern (OsteopathieSchule Deutschland, Hamburg)
- Master of Science Osteopathie (Universität Krems, Österreich)
  - Diplom für Osteopathie (Wiener Schule für Osteopathie, Österreich)
  - 5-jährige Osteopathieausbildung (Osteopathieakademie München)
  - Spezialisierung Craniofaciale Therapie: Kopf- und Kiefergelenktherapie (CRAFTA® Hamburg)
  - Staatlich geprüfte Heilpraktikerin (AMARA Schule Bielefeld)
  - Staatlich geprüfte Physiotherapeutin (Weserbergland-Klinik Hörter)
  - Ausgebildete Sportstudioleiterin (DSSV e.V. Hamburg)



Privatpraxis **Osteopathie.Kö.**

**Anett Hörster**

Königsallee 55 a  
40212 Düsseldorf

**Termine nach Vereinbarung**

Tel.: 0211/8 62 95 45

Fax: 0211/8 69 37 20

[info@osteopathie-koe.de](mailto:info@osteopathie-koe.de)

[www.osteopathie-koe.de](http://www.osteopathie-koe.de)

