

# DIIPP

## DONSEZ INTRINSIC INTERACTION PROCESS FOR PHYSIOTHERAPY

DIIPP ist eine physiotherapeutische Methode, die eine Selbstmobilisation in verschiedenen Stellungen mit einer **bewusst** ausgelösten und vertieften **Atmung** kombiniert. Dies löst ein Prozess aus, der sowohl intrinsisch wie interaktiv abläuft.

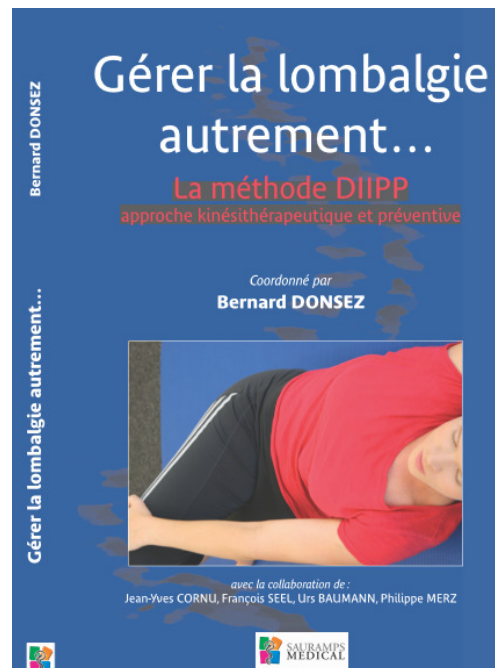
„Intrinsisch“ beschreibt die Tatsache, dass die korrigierenden Kräfte und Reaktionen selbst ausgelöst werden, ohne Hilfe von aussen.

„Interaktiv“ deutet auf den globalen Aspekt hin, es handelt sich um eine aktive Methode, die verschiedene Strukturen und Funktionen anspricht.

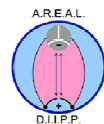
### Bernard Donsez

Physiotherapeut und  
Osteopath aus Thann (F),  
Begründer der Methode

Ihr Therapeut/In

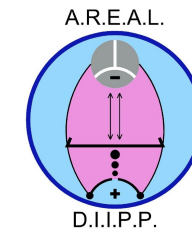


I.S.B.N.: 978-2-84023-995-6  
Verlag: Sauramps Medical 2015  
EAN: 9782840239956



AREAL-DIIPP  
Steinbühlallee 136  
CH 4123 Allschwil  
[www.diipp.com](http://www.diipp.com)  
[www.sfabs.ch/partner/diipp.html](http://www.sfabs.ch/partner/diipp.html)

# DIIPP



Anwendungen bei  
akuten Beschwerden im  
Hals- und Brustwirbelsäulen-  
bereich



## ANWENDUNG BEI BESCHWERDEN IN DER BRUSTWIRBELSÄULE

### Ausführung linke Seite

- Rückenlage: Beide Beine aufgestellt
- Schmerzhafte Region mit einem Tuch unterlegt



- Linker Arm flach in der Verlängerung des Schmerzgebiets abgelegt
- Während einer vertieften Einatmung die Dehnung vom Arm her betonen



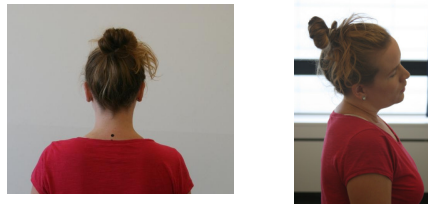
- Während einer vertieften Ausatmung durch den Mund, den Arm zur Gegenseite führen



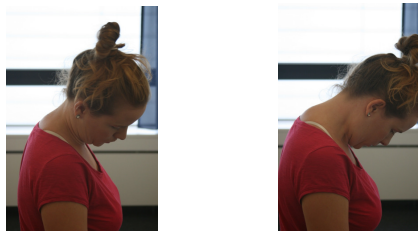
## ANWENDUNG BEI BESCHWERDEN IN DER HALSWIRBELSÄULE

### Ausführung rechte Seite

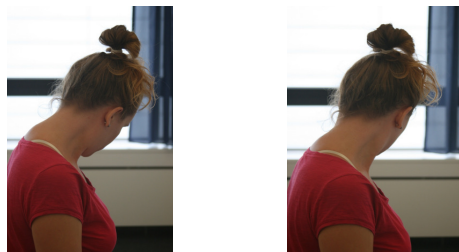
- Aufrechter Sitz, Blick gerade nach vorne



- Kopf zur Seite neigen



- In einem runden Bogen den Kopf nach vorne unten bewegen. Dabei tief durch die Nase einatmen.



- Bei einer Kopfdrehung zur Gegenseite, durch den Mund vertieft und vollständig ausatmen.

## ÜBUNGSKRITERIEN ANPASSUNGSOPTIONEN

### Übungsumfang

- 1 bis 3 mal täglich
- 5 bis maximal 7 Wiederholungen auf jeder Seite
- **Schmerzfremde** Seitneigung des Kopfes wählen, unabhängig von der Lokalisation der Beschwerden

### Kriterien für beide Übungen

- Jeder Atmungszyklus beinhaltet eine vertiefte maximale **Einatmung** (Bauchatmung) durch die Nase
- Jeder Atmungszyklus beinhaltet eine vollständige, kräftige und vertiefte **Ausatmung** durch den Mund

### Anpassungsoptionen

Bei möglichen Bewegungseinschränkungen sowie Schmerzprovokationen durch die Ausgangstellung:

- Kopf und Schulterblatt/Arm mit Kissen unterlagern

### Bemerkungen

- Nicht in den Schmerz „hinein“ bewegen.