

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.

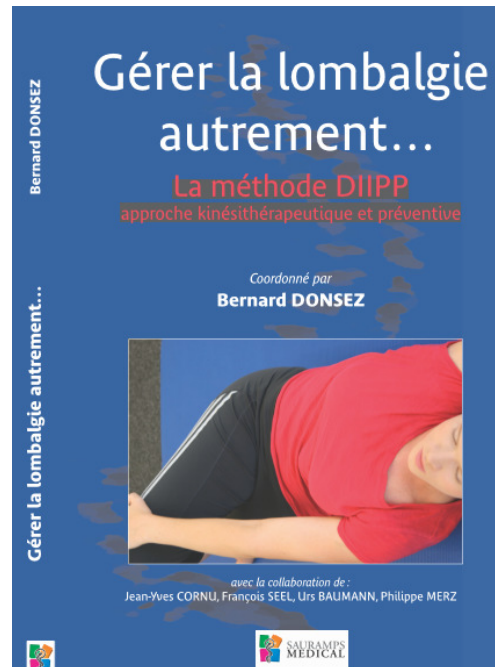
„Intrinsisch“ beschreibt die Tatsache, dass die korrigierenden Kräfte und Reaktionen selbst ausgelöst werden, ohne Hilfe von aussen.

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

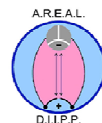
Bernard Donsez

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

Ihr Therapeut/In

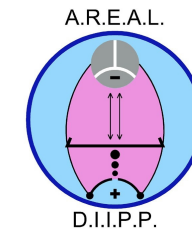


I.S.B.N.: 978-2-84023-995-6
Verlag: Sauramps Medical 2015
EAN: 9782840239956

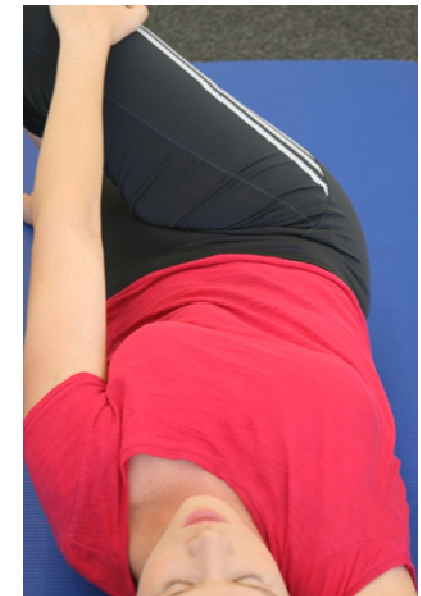


AREAL-DIIPP
Steinbühlallee 136
CH 4123 Allschwil
www.diipp.com
www.sfabs.ch/partner/diipp.html

DIIPP



Anwendungen bei
akuten Beschwerden im
Lendenwirbelsäulenbereich



ANWENDUNG BEI BESCHWERDEN IN DER LENDENWIRBELSÄULE

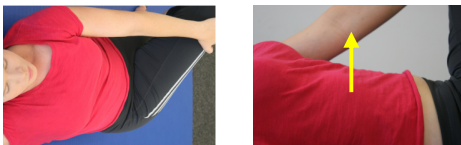
- Rückenlage: Körper flach auf der Unterlage
- Rechtes Bein über das linke Bein auf Höhe Knie auf die Unterlage abstellen



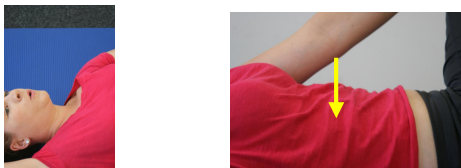
- Linke Hand zum rechten Knie
- Rechter Arm nach oben gestreckt, mit leichter Dehnung neben dem Kopf abgelegt



- Durch die Nase **vertieft** in den Bauch **einatmen**



- Durch den Mund **verstärkt und vollständig ausatmen**



ANWENDUNG BEI BESCHWERDEN IN DER KREUZGEGEND

- Rückenlage: Beine aufgestellt
- Hände wie ein „Fächer“ auf Kreuzhöhe unterlegt
- Kopf auf Kissen abgelegt



- Kopf und Beine gleichzeitig abheben und zueinander führen, dabei vertieft



durch die Nase einatmen und beim Rückweg durch **den Mund verstärkt und vollständig ausatmen**



- Zur Entlastung, wenn nötig, einen Lagerungsblock einsetzen



Anpassung

ÜBUNGSKRITERIEN ANPASSUNGSOPTIONEN

Übungsumfang

- 1 bis 3 mal täglich
- 5 bis maximal 7 Wiederholungen auf jeder Seite

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 mit Kissen unterlagern
- Füße auf einen Block oder auf ein Kissen abstellen, um somit die Hubbelastung zu reduzieren