

## P.O.L.D-Methode

Die POLD-Methode ist eine innovative Technik im Bereich der modernen Physiotherapie.

Sie wurde anfangs der 90er Jahre durch Beobachtungen des Erfinders und Physiotherapeut Juan Lopez Diaz(\*) entwickelt. Er bemerkte, dass sich durch

eine rhythmische Oscilation (Schwingung) der Wirbelsäule im Rest des Organismus positive Effekte bemerkbar machten.

Auch die tiefe Entspannung die diese Oscilation generiert, sowie die Einflüsse in anderen Geweben und Artikulationen wurden dokumentiert. Zuerst wurde diese Therapie an Patienten mit Beschwerden an der Wirbelsäule mit hervorragenden Ergebnissen angewandt.

Die POLD-Methode entwickelt sich beginnend durch einen eigenen oscilierenden Rhythmus in jedem Gewebe des Organismus, der bei jedem Mensch individuell ist. Dieser oscilierende Rhythmus wird mit einer unterstützten rhythmischen Oscilation" (extern) synchronisiert, mit dieser der Therapeut physische sowie biomechanische Reaktionen im Organismus erzielt. Die Somato- Plastizität (Entspannung) ist eine dieser Reaktionen, die eine Lockerung der verspannten Gewebe produziert. Somit erreicht man den richtigen Zustand, um die Korrektur-Handgriffe oder biomechanische Induktionen der POLD-Methode anwenden zu können, je nach den Bedürfnissen des Patienten.

Das Hauptziel der POLD-Methode ist, das Gleichgewicht zwischen Muskulatur, Bänder und Sehnen herzustellen. Den Gelenken die richtige Position und biomechanische Bewegung zurückgeben und die Zirkulation der Körperperfsigkeiten anzuregen. Somit wird eine Kettenreaktion mit therapeutischen Effekten erzielt.

Die praktische Anwendung dieser Methode wirkt effektiv bei Rückenproblemen wie Diskushernien, Skoliose, Überbelastung der Wirbelsäulen-Muskulatur, sowie Problemen am ganzen Bewegungsapparat und Arthrose.

In den Meisten Fällen wird durch die Applikation der POLD-Methode die klassische Mobilisation oder die brüske Manipulation unnötig. Man kann sie mit anderen Physiotherapie-Methoden kombinieren oder ergänzen.

Aktuell wird die POLD-Methode in Spanien und Portugal mit grosser Akzeptanz im Bereich der physischen Rehabilitation angewandt.