

## Mulligan manuálterápia

*A Mulligan manuálterápia nevét kidolgozójáról, az új-zélandi gyógytornász, Brian Mulliganról kapta.* A Mulligan-módszer célja, lényege, hogy a passzív mobilizációt fenntartva, **aktív mozgást** végeztet a terapeuta a beteggel, így **az ízületben lévő pozíciós hiba korrigálódik és a mozgás fájdalommentessé válik.** A módszer az ízfelszínek speciális csúsztatásán, egymástól történő távolításán, lágyrésztechnikákon alapul. Ezen eljárás során az ízületi relaxációra, a tok és a szalagok célszerű, mérsékelt nyújtására, az ízületi játék helyreállítására, a mozgathatóság elősegítésére, valamint – a felsoroltak eredményeképpen – a fájdalom csillapítására törekszünk.

### **A Mulligan manuálterápiás technika alkalmas :**

- túleröltetésből származó problémák (teniszkönyök, golfkönyök, könyökfájdalom)
- zsugorodás, hegesedés miatti
- rossz testtartásból eredő derék-, hát-, nyakfájdalom, csípőfájdalom
- ín-, izomgyulladás
- akut rándulások
- krónikus, fájdalmas, beszűkült ízületek
- arthrosis, ízületi porckopás
- fejfájás és szédülés kezelésére

Az eljárás fontos lépése az önterápiára való megtanítás, hogy a beteg néhány alkalom után függetleníteni tudja magát a terapeutától.