



# Ambulante Physiotherapie

Das wichtige Ziel nach einer Krankheit, Operation oder nach einem Unfall ist eine erfolgreiche Integration in den Alltag oder in den Beruf. Für die Betroffenen aus der Region bieten wir ein- bis fünfmal pro Woche eine ambulante Physiotherapie an.

## Ziele

- Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- Schmerzlinderung über die Regulation der Muskelspannung, den Muskelaufbau und die Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkmobilität
- Schulung der Koordination von Bewegungsabläufen, Optimierung des Zusammenspiels von Sinneswahrnehmungen, Gleichgewicht und Bewegung
- Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Organfunktionen über Ausdauersteigerung und Atemregulation
- Erarbeiten von Kompensationsmöglichkeiten bei bleibenden Einschränkungen
- Verbesserung der Lebensqualität im Beruf und Alltag
- Hilfe zur Selbsthilfe

## Behandlung

- Individuelle Bewegungstherapie
- Manuelle Therapie
- Training an Geräten
- Rückenschule und Gymnastik
- Instruktion problemspezifischer Heimprogramme
- Physikalische Massnahmen (Massage, manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Anwendung von Wärme und Kälte, Stromtherapie, TENS, Ultraschall)
- Triggerpunkttherapie und Dry Needling

## Anmeldung

Für eine Anmeldung sollten Sie eine gültige Verordnung von Ihrem Arzt haben. Es steht eine limitierte Anzahl Behandlungsplätze zur Verfügung.