



Terminvereinbarung Sonntagshornstraße
0861 9094950

Terminvereinbarung Chiemseestraße
0861 90977822

GESUND werden im

REHA-MED

PHYSIOTHERAPIE • OSTEOPATHIE • ERGOTHERAPIE

**Sport- und
Therapiezentrum**
Traunstein-Haslach





PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE, ERGOTHERAPIE, OSTEOPATHIE

sowie medizinische Trainingstherapie

REHA-MED wurde 1995 in der Chiemseestraße in Traunstein gegründet. Anfangs war neben der Physiotherapie insbesondere die ambulante Rehabilitation der Behandlungsschwerpunkt. Im Jahr 2012 erfolgte der Neubau und der verbundene Umzug in das heutige Sport- und Therapiezentrum Traunstein-Haslach.

Seit 1. Mai 2023 sind wir zusätzlich an unserem früheren Standort in der Chiemseestraße zu finden. In unserer „alten Praxis“ bieten wir Ihnen wie gewohnt qualitativ hochwertige Behandlungen an. Unsere erfahrenen und motivierten Therapeuten freuen sich auf Sie.

Neben der Physiotherapie haben sich in den vergangenen Jahren weitere Behandlungsschwerpunkte wie Ergotherapie, Osteopathie und medizinische Trainingstherapie etabliert. Unsere Philosophie ist es, eine qualitativ hochwertige Behandlung anzubieten, die sich an den individuellen Beschwerden des einzelnen Menschen orientiert. Patienten kommen mit ganz unterschiedlichen Beschwerden ins REHA-MED. Unsere Therapeuten sind in diversen Behandlungsgebieten spezialisiert und fortgebildet. Dadurch werden viele medizinische Bereiche optimal abgedeckt.



Bernhard Dobler
Physiotherapeut
Geschäftsführer, Inhaber



Rainer Schmid
Physiotherapeut
Geschäftsführer, Inhaber



Benedikt Weiß
Physiotherapeut
Leitung Chiemseestraße

GESUNDHEIT SCHENKEN ...

Gerne können Sie bei uns im Reha-MED auch Gutscheine erhalten. Machen Sie Ihren Angehörigen und Freunden eine Freude und verschenken Sie Gesundheit! Wir sind Ihre erste Anlaufstelle für Gesundheit und Therapie in Traunstein und Umgebung

PHYSIOTHERAPIE.....	4
MASSAGEN.....	5
MANUELLE THERAPIE.....	6
LYMPDRAINAGE.....	8
ATEMTHERAPIE.....	10
CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION.....	11
SKOLIOSE.....	12
NEUROPHYSIOLOGISCHE KRANKENGYMNASTIK.....	14
GANGSCHULUNG.....	16
OSTEOPATHIE.....	17
DAVID WIRBELSÄULENKONZEPT.....	18
PRÄVENTIONSKURSE.....	19
ERGOTHERAPIE.....	20
REHA SPORT.....	22





PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie ist eine konservative Form der äußerlichen Anwendung von Heilmitteln und beinhaltet die ganzheitliche Therapie des Körpers, orientiert an den anatomischen und physiologischen Gegebenheiten. Als Heilmittel kommen dabei mechanische Reize wie Druck, Wärme und Kälte vor. Unsere evidenzbasierte Therapie ist auf die Aktivität des Patienten ausgerichtet. Sie hat das Ziel den Patienten auf dem Weg in die Belastung zu begleiten. Im Reha-MED verfolgen wir den biopsychosozialen Ansatz. Es geht darum, den Menschen zu helfen, Veränderungen im Leben zu implementieren, die zu Schmerzreduktion, mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit führen.

Kernziele der Physiotherapie sind die Erhaltung und Verbesserung von ...

- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Ausdauer
- Stoffwechsel und Durchblutung
- Linderung von Schmerz

... und befasst sich im Bereich Haltung, Bewegung, innere Organe und Nervensystem mit der Behandlung von ...

- Erkrankungen
- Fehlentwicklungen
- Verletzungsfolgen
- Funktionsstörungen

Ziel der Therapien ist es, in einem ersten Schritt eine optimale Bewegungs- und Schmerzfreiheit herzustellen. Dann erfolgt das Einüben von Aktivitäten des täglichen Lebens wie Gehen oder eigenständiges Anziehen. Darüber hinaus wird Physiotherapie auch als vorbeugende Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge (Prävention) eingesetzt.

Als natürliches Heilverfahren ist sie eine Alternative oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und operativen Krankheitsbehandlung.

MASSAGE

Die Massage ist eine Form der manuellen Therapie. Sie dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

Die verschiedenen Formen der Massage versuchen auf zwei unterschiedliche Arten eine Heilung oder Linderung beim Patienten zu erlangen. Die klassische Methode ist die Behandlung der Haut und der Muskulatur an der Stelle, die massiert wird. Diese Methode ist weitestgehend schulmedizinisch anerkannt und findet sich in den Lehrbüchern und Therapieleitfäden wieder. Diese Massageformen machen sich die Reflexbögen zunutze und sollen so auch Leiden der Organe behandeln. Es wird also nicht die »kranke Stelle« behandelt, sondern das entsprechende Areal, welches das kranke Organ repräsentiert.

SPORTMASSAGE

Die Sportmassage ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Hier verwendet man die Griffe der klassischen Massage sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die speziellen Probleme beim Sport ein.

Davon ausgegangen, dass aktive Sportler robuster sind als evtl. gebrechliche ältere Personen, wird die Massage dementsprechend kräftiger durchgeführt und so der Körper auf eine bevorstehende körperliche Beanspruchung vorbereitet und durchblutet. Während des Sportes entstandene Krämpfe können mit den Dehnungsgriffen, die zur Sportmassage gehören, behandelt werden. Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

BINDEGEWEBSMASSAGE

Bei der Bindegewebsmassage nach Elisabeth Dicke wird nach einem strengen Behandlungsaufbau vorgegangen. Die Behandlung beginnt stets mit dem kleinen Aufbau. Darunter versteht man Arbeitsgänge in der Beckenregion. Nach wenigen Behandlungen werden die einzelnen Striche auf den ganzen Rücken bzw. später unter Einbeziehung des Bauches (Großer Aufbau) ausgeführt.



MANUELLE THERAPIE

Die manuelle Therapie dient in der Physiotherapie zur Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates und deren zusammenwirkende Funktion. Man versteht darunter spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, wodurch eine Schmerzlinderung und eine Beseitigung der Bewegungsstörungen herbeigeführt wird.

In Deutschland ist die manuelle Therapie eine geschützte physiotherapeutische Behandlungsform, die mittels einer Heilmittelverordnung durch den behandelnden Arzt nach vorheriger Diagnosestellung verordnet werden kann. Sie wird von Physiotherapeuten mit einer speziellen Weiterbildung durchgeführt und in umfassende Therapiekonzepte eingefügt und angewendet.

Hierbei werden Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates, also der Gelenke, Muskeln und Nerven und insbesondere der Beweglichkeit an der Wirbelsäule oder den Extremitäten untersucht und behandelt.

PHYSIOTHERAPIE BEI SCHWINDEL - WAS IST SCHWINDEL?

Schwindel ist als Sinnes- oder Wahrnehmungstäuschung zu verstehen, welche klinisch mit unwillkürlichen Augenbewegungen, Stand- und Gangunsicherheit sowie Erbrechen und Übelkeit einhergehen kann. Darüber hinaus können die Patienten von Angst oder Panik erfasst werden, da der Kontrollverlust über die Lage und Orientierung des Körpers im Raum als bedrohlich empfunden werden kann.

HÄUFIGE SCHWINDELFORMEN UND MÖGLICHE THERAPIEANSÄTZE

Die am häufigsten auftretende Schwindelform ist der gutartige, anfallsartige Lagerungsschwindel, bei dem sich Ohrsteinchen in einem Bogengang des Innenohrs verirren. Diese können in der Physiotherapie mit gezielten Befreiungsmanövern in ihre ursprüngliche Position zurückgebracht werden. Handelt es sich um eine Entzündung des Gleichgewichtsnerve, kann unterstützend ein Trainingsprogramm zusammengestellt werden. In einigen Fällen kann es sich auch um eine Störungsmeldung aus der Halswirbelsäule handeln, die mit manueller Therapie gut zu beeinflussen ist. Ihr Arzt kann die manuelle Therapie nach dem Heilmittelkatalog verordnen.



LYMPHDRAINAGE

Das Lymphsystem ist neben den Blutgefäßen der zweite wichtige Flüssigkeitskreislauf des Körpers: Seine Aufgabe ist der Transport von Abfallstoffen und die Entwässerung des Gewebes.

Was die Zellen nicht mehr brauchen und ausscheiden, nehmen die Lymphgefäße aus dem Gewebe auf, reinigen es in den Lymphknoten und transportieren es wieder zurück in die großen venösen Gefäße. Ohne dieses »Abwassersystem« könnte der Mensch nicht leben. Lymphgefäße und Lymphknoten durchziehen als Reinigungs- und Transport-System den ganzen Körper und spielen dabei eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr.

WIE ENTSTEHEN LYMPHÖDEME?

Ein Lymphödem tritt dann auf, wenn die Menge an Lymphflüssigkeit im Gewebe größer ist als über die Lymphbahnen abtransportiert werden kann. Dieser Rückstau im Gewebe kann verschiedene Ursachen haben, z. B. eine OP oder ein Trauma, eine anlagebedingte oder erworbene Schädigung des Lymphgefäßsystems. Wenn der Lymphtransport gestört ist, kann es zu einer Vermehrung und Veränderung der Gewebsflüssigkeit kommen. Wird dies chronisch, können Gewebeverhärtungen, sogenannte Fibrosen, entstehen.

WAS IST LYMPHDRAINAGE?

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine spezielle Form der Massage. Sie ist eine sanfte, rhythmische Massage, die die Kontraktion der Lymphbahnen durch kreisförmige Bewegungen, Dreh-, Pump- und Schöpfgriffe anregt.

Der geringe Druck ist wichtig, da die Lymphgefäße zum großen Teil nah unter der Hautoberfläche verlaufen und deshalb leicht einge-

drückt werden können, was den Lymphabfluss behindern würde. Bei Fibrosen wird der Druck an das Gewebe angepasst. Unabhängig davon, wo sich das Ödem befindet, beginnt die Lymphdrainage immer am Hals und am Schlüsselbein. Hier befinden sich viele Lymphknoten und vor allem mündet das Lymphgefäßsystem hier am sogenannten Venenwinkel in das venöse Blutsystem. Neben dem entstauenden Effekt wirkt MLD beruhigend und schmerzlindernd und hat einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Bei verhärtetem oder sehr empfindlichem Gewebe kann die Lymphdrainage mit Tiefenoszillation (DEEP OSCILLATION®) kombiniert werden. Dabei werden das Hautgewebe und die Lymphgefäße mittels elektrostatischer Wechselfelder in rhythmische Schwingungen versetzt.

ANWENDUNGSGEBIETE

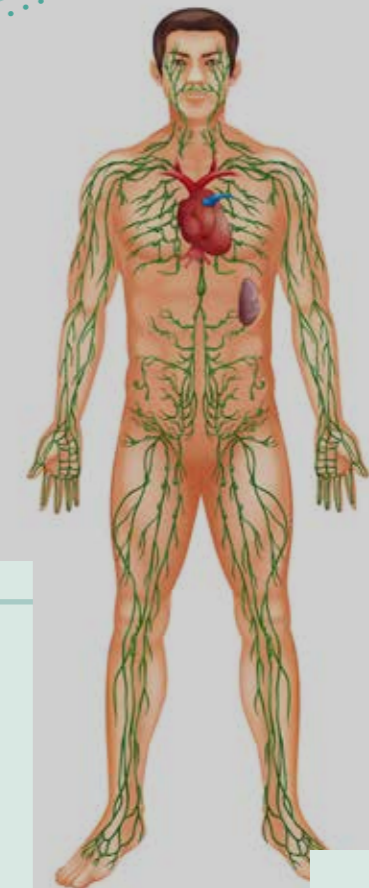
- Lymphabfluss-Störungen
- primäres und sekundäres Lymphödem
- Chronisch venöse Insuffizienz (CVI)
- Lipödem mit Kompression der Lymphgefäße
- posttraumatische/postoperative Ödeme
- CRPS (komplexes regionales Schmerzsyndrom)
- Narben und Verbrennungen
- Erkrankungen des Hals-/Kopfbereiches (z. B. Sinusitis, Migräne)
- Ulcera
- Erschöpfungs-/Stresssyndrome u. a.

VERORDNUNG

Diese erfolgt über den behandelnden Arzt. In der Regel: 10 x MLD (30, 45 oder 60 Min.), gegebenenfalls mit Kompressionsbandagierung

ZIELE DER LYMPHDRAINAGE

- gestaute eiweißreiche Ödemflüssigkeit wieder mobilisieren und ableiten
- Entzündungsstoffe abtransportieren
- Lymphabflusswege neu bahnen
- verhärtetes und vernarbtes Gewebe wieder erweichen
- Schmerzlinderung
- Stoffwechsel des Gewebes verbessern



ATEMPHYSIOTHERAPIE

Atemphysiotherapie wird unterstützend bei der Behandlung von Atemwegs- und Lungenerkrankungen eingesetzt.

Ziel der Atemphysiotherapie ist es, durch bestmögliche Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der Atmung die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern oder zumindest weitgehend zu erhalten

INDIKATIONEN

- Chronisch obstruktive Bronchitis (COPD)
- Lungenemphysem
- Asthma Bronchiale
- Bronchiale Lungenfibrose
- Mukoviszidose
- Bronchitis
- Nachsorge bei Lungenoperationen
- Sarkoidose
- Pulmonale Hypertonie
- Nachsorge Lungenentzündung
- Long Covid

Ihr Arzt kann die Atemphysiotherapie (KGA) nach Heilmittelkatalog verordnen.

CMD

CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION

Es handelt sich um eine Bewegungsstörung des Kauapparates, bei der Muskeln, Sehnen und Kiefergelenke nicht optimal zusammenarbeiten. Auch die Stellung der Halswirbelsäule wirkt sich auf das Kiefergelenk aus.

WIE ERKENNT MAN EINE FEHLFUNKTION DES KIEFERGELENKS?

Oft werden die Beschwerden nicht in Zusammenhang mit dem Kiefergelenk gesehen. Symptome bei einer möglichen Störung können sein:

- Zähne knirschen
- Knackgeräusche
- Mundöffnungsprobleme mit und ohne Schmerz
- Schmerzen im Bereich des Kiefers, Gesicht und Ohren
- Migräne, Kopfschmerzen
- Schwindel
- Ohrgeräusche, Tinnitus
- Doppelbilder, Lichtempfindlichkeit
- Auf- und absteigende Beschwerden im Bereich der oberen Extremität (auch Becken Schiefstand)

Die Behandlung kann von jedem Arzt, insbesondere Zahnarzt und Kieferorthopäden verordnet werden.

MÖGLICHE URSACHEN EINER FEHLFUNKTION:

- Fehlbiss, Zahnfehlstellungen
- Störungen im Bereich der Kiefermuskulatur
- Kieferkorrekturen, Spangen, Operation des Kiefergelenks
- Haltungsschwäche
- Stress
- nach Schleudertrauen, Sportverletzungen im Gesichtsbereich

ZIELE EINER CMD-BEHANDLUNG

- Beweglichkeit im Kieferbereich und Nackenbereich verbessern
- Schmerzreduzierung
- Mundöffnung verbessern
- Knackgeräusche reduzieren
- Ohrgeräusche, Tinnitus verringern
- Migräne, Kopfschmerzen verbessern
- Schulter-, Nackenbeschwerden verbessern
- Knirschen und Zusammenbeißen der Zähne vermeiden

SKOLIOSE

Ist keine Haltungsschwäche, sondern eine dreidimensionale Verkrümmung der Wirbelsäule mit besonderer Dynamik im Wachstum. Schulterschiefstand, Beckenschiefstand, abstehende Schulterblätter oder ein „schiefer Rücken“ (vor allem beim Vornüberbeugen) sind Hinweise für eine Skoliose.

Zusätzlich können Rücken- aber auch Knie-, Kopf- oder andere Schmerzen auftreten. Die Diagnose stellt Dein/e Ärztin/Arzt.

DIE SKOLIOSEBEHANDLUNG NACH SCHROTH BIETET ZIELGERICHTETES TRAINING:

- Erlernen spezifischer Methoden zur Aufrichtung und Detorsion der Wirbelsäule
- Messbare Verbesserung der Wirbelsäulenkrümmung im Wachstum
- Reduktion der Schmerzsymptomatik bis hin zur Schmerzfreiheit
- Vermeidung von Operationen

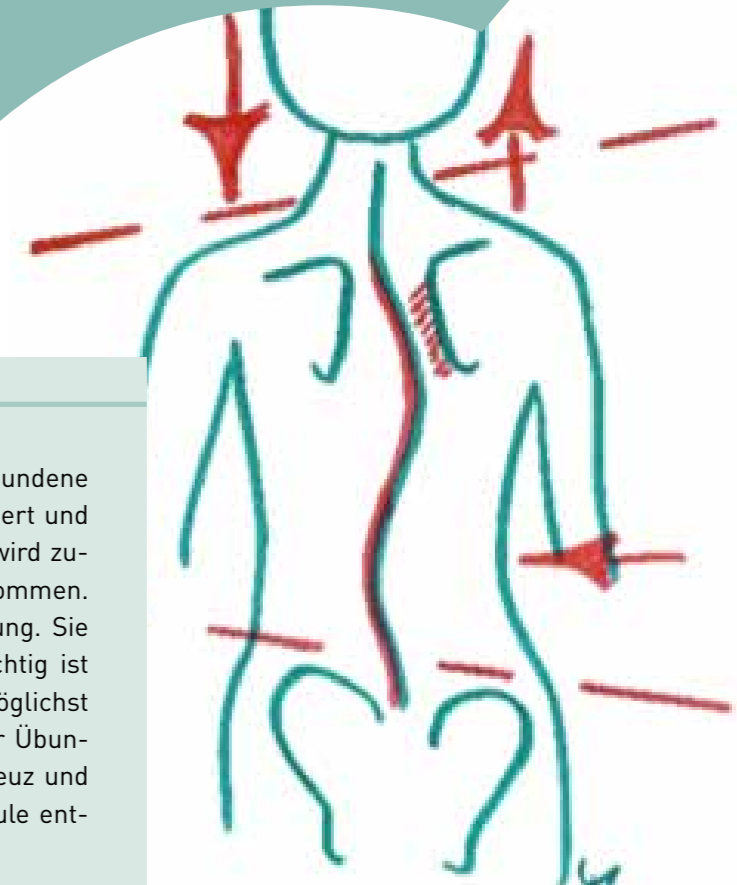
UNSERE STÄRKEN:

- individuell auf dich zugeschnittene Korrekturübungen
- Integration in den Alltag
- Sportartspezifische Stabilisationsübungen
- Begleitung bei Korsettversorgung

Die Behandlung ist in den Wachstumsschüben besonders wichtig und effektiv. Sie ist bereits im Grundschulalter sinnvoll! Zudem bieten wir eine Leistungsgruppe für fortgeschrittene Jugendliche und junge Erwachsene an.

ZIEL DER THERAPIE

Durch die Verbesserung der Haltung und die damit verbundene Krümmungsaufriechung wird das Haltungsempfinden verändert und stabilisiert. Mit Hilfe skoliosespezifischer Korrekturatmung wird zusätzlich Einfluss auf die komprimierten Rumpfabschnitte genommen. Die Skoliosebehandlung ist in der Regel eine Langzeitbehandlung. Sie kann in jeder Altersstufe begonnen werden. Besonders wichtig ist sie bei Jugendlichen während des Wachstums, um dieses möglichst positiv zu beeinflussen. Auch später ist ein Weiterführen der Übungen und Korrekturen sinnvoll, um Beschwerden wie z.B. Kreuz- und Nackenschmerzen und vorzeitigem Verschleiß der Wirbelsäule entgegenzuwirken.



NEUROPHYSIOLOGISCHE KRANKENGYMNASTIK

WAS BEDEUTET DAS?

Der Körper verfügt über unterschiedliche Sinnesorgane. Durch die sogenannten Bewegungsfühler (Rezeptoren) nimmt man wahr, wie der Körper sich bewegt oder in welcher Position er sich befindet («Propriozeptiv»). Daher weiß man ohne hinzusehen, ob man zum Beispiel das Knie gerade streckt oder beugt.

PNF-THERAPIE (Propriorezeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Unter propriozeptiver neuromuskulärer Fazilitation, kurz PNF, versteht man ein physiotherapeutisches Analyse- und Behandlungskonzept. Anwendung findet das Konzept bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen, wie z.B. Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfällen etc....

Ziel von PNF ist die Wiederherstellung von natürlichen dreidimensionalen Bewegungsabläufen.

BOBATH-THERAPIE

Die Bobath-Therapie wird insbesondere zur Behandlung von Schlaganfällen eingesetzt. Hemiplegiker (Schlaganfallpatienten) neigen häufig dazu, ihre gelähmte (mehr betroffene) Seite zu vernachlässigen, bis hin zur völligen Leugnung (Neglect) und dafür ihre Einschränkungen um so mehr mit ihrer beweglichen (weniger betroffenen) Hälfte zu kompensieren. Solche einseitigen Bewegungen helfen dem Patienten jedoch nur vordergründig, da die mehr betroffene Seite nicht die Möglichkeit erhält, neue Informationen zu empfangen und zu verarbeiten. Das Gehirn kommt also gar nicht in Verlegenheit, sich umzustrukturieren. Stattdessen besteht aufgrund asymmetrischer Bewegungen eher die Gefahr, schmerzhaft Spastiken zu entwickeln. Das Hauptprinzip des Bobath-Konzepts bezieht dagegen die mehr betroffene Körperseite immer wieder in Alltagsbewegungen ein, indem sie sensorisch stimuliert, um sie in ihren Bewegungen mit der weniger betroffenen Körperhälfte in Einklang zu halten.



GANGSCHULUNG

Unser Gangbild spiegelt unsere körperliche und teils seelische Verfassung wieder und ist somit eine zentrale Ausdrucksform des Menschen. Ein verbessertes Gangbild wirkt sich daher nicht nur positiv auf unsere Stimmung aus, sondern hilft, viele körperliche Beschwerden zu mindern oder zu beseitigen.

Es gibt viele Ursachen eines veränderten Gangbildes:

- Bewegungseinschränkungen in Gelenken wie Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Wirbelsäule
- Muskuläre Schwäche in den Beinen, aber auch im Oberkörper (Rücken- und Bauchmuskulatur)
- Gleichgewichts-/Koordinationsprobleme
- Schonhaltungen als Folge einer Verletzung

Die neue Gangschule im Sport- und Therapiezentrum soll Ihnen dabei helfen, die Ursachen zu ergründen und durch gezielte Übungen die entsprechenden Defizite zu verbessern.

ERSTTERMIN

Analyse – Befundung – Übungsanleitung und Besprechung

EINZELBEHANDLUNG

In der Einzelbehandlung befasst sich der Therapeut mit Ihrem Haltungsmuster und Gangbild, testet Sie persönlich auf eventuelle Bewegungseinschränkungen in den Gelenken und muskulären Defiziten, um dann einen zielführenden Behandlungsplan zu erstellen. Der Therapeut hilft Ihnen dabei, die erlernten Übungen und Bewegungsmuster erfolgreich in den Alltag zu übertragen, um eine langfristige Verbesserung der Körperhaltung und Ihres Gangbildes zu erreichen.

OSTEOPATHIE

WAS IST OSTEOPATHIE?

Diese Art der Therapie und diesen Namen prägte der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828–1917), der aufgrund von persönlichen Schicksalsschlägen sehr intensiv am menschlichen Körper forschte. Er betrachtete diesen als Funktionseinheit, d.h. alle »Bestandteile« beeinflussen sich gegenseitig und müssen gut miteinander kooperieren, damit es nicht zur Krankheit als Ausdruck eines gestörten Zusammenspiels der verschiedenen Systeme des Körpers kommt.

Die Osteopathie umfasst 3 Bereiche:

- die manuelle Therapie (diese teilt sie mit der Physiotherapie)
- die viscerale Therapie (diese stellt die Beweglichkeit der Organe wieder her)
- die craniosacrale Therapie (diese arbeitet intensiv am Kopf und kann unter anderem eine Tiefenentspannung bewirken).

Je nach Beschwerdebild des Patienten wird der Therapeut eine der genannten Therapien in den Vordergrund stellen.

EINSATZBEREICHE

Die Osteopathie arbeitet sowohl an Gelenken, Muskeln, Bindegewebe als auch an inneren Organen. Die fünfjährige, berufs begleitende Ausbildung findet in Deutschland an privaten Schulen statt.

Das Arbeitsfeld der Osteopathie umfasst viele medizinische Bereiche:

- Orthopädie (WS/Gelenke)
- Innere Medizin (Verdauungsprobleme, Sodbrennen, Narben)

- HNO (Kopfschmerzen, Migräne, Nasennebenhöhlenentzündung, Schwindel, Kiefergelenksprobleme)
- Urologie (Blasen-/Prostataprobleme, Inkontinenz)
- Kinderheilkunde (geburtsbedingte Schädelverformungen, Spuckkind, Schiefhals)

Die osteopathische Behandlung ist im Leistungskatalog der gesetzl. Krankenkassen nicht enthalten. Manche Kassen beteiligen sich zu 80% bei 6 Behandlungen im Jahr oder mit einem Pauschalbetrag.





DAVID Wirbelsäulen Konzept

BEWEGUNG ALS MEDIZIN

Zahlreiche Studien belegen, dass Bewegung wie Medizin auf schmerzende Gelenke wirken kann. Bei Gelenken wie etwa dem Knie sind die Bewegungen einfach, und die Belastung kann leicht und kontrolliert dosiert werden.

Bei der Wirbelsäule handelt es sich jedoch um eine sehr komplexe Struktur mit Wirbeln, Bandscheiben, Bänder und Muskeln. Es gibt große und kleine Muskeln an der Wirbelsäule. Die großen ermöglichen uns Bewegungen, jedoch stabilisieren sie die Wirbelsäule nicht gut. Dies ist die Aufgabe der kleinen Rotatoren- und Zwischenwirbelmuskeln. Wenn Schmerzen und ein Verlust an Koordination hinzukommen, ist es ausgesprochen schwierig, körperliche Bewegungen und Übungen kontrolliert auszuführen.

Erforderlich sind dann spezielle Geräte wie die DAVID-GERÄTE, um den geschädigten Bereich zu isolieren, damit vollständig kontrollierte Bewegung und Belastung möglich sind. Alle Bewegungen sollten mit eingeschränktem Bewegungsumfang und niedriger Belastung ohne Überschreiten der Schmerzgrenze begonnen werden. Zeit ist hier sehr wichtig, denn physiologische Veränderungen stellen sich nur langsam ein. Idealerweise sollte die Behandlung je nach Schweregrad des Problems 6 –8 Wochen dauern, woran sich ein fortlaufendes Programm anschließen sollte.

FÜR WEN IST DAVID GEEIGNET?

DAVID ist für Patienten mit Rücken-, Nacken- und Hüftschmerzen geeignet, die unter langwidrigen (subakuten oder chronischen), immer wiederkehrenden Problemen leiden – auch nach Operationen oder Verletzungen. DAVID-Training ist eine Kassenleistung und kann vom Arzt verordnet werden.

PRÄVENTIONSKURSE

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Dieser Präventionskurs eignet sich für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen. Nach einer Aufwärmphase, die auch Übungen für die Koordination und das Gleichgewicht enthält, werden Muskeln und Faszien gedehnt, um die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern. Rückengerechte Übungen für Alltag und Arbeit zur Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur werden erlernt und durchgeführt.

Ebenso wird an einer guten Rumpfstabilisation durch gezielte Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskeln gearbeitet.

BECKENBODENGYMNASTIK

Der Beckenboden ist das zentrale Stützelement des aufrecht gehenden Menschen. Er hält die Organe in ihrer natürlichen Stellung und dichtet das nach unten offene Becken ab.

Durch einfache Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen lernen Sie in der Gruppe, diese wichtige Muskelgruppe zu aktivieren.

Geeignet für:

- Rückbildung nach Entbindung
- Vorbeugung von Inkontinenz
- Wiederaufbau von Beckenbodenmuskulatur
- Ganzkörperkräftigung



ERGOTHERAPIE

WAS IST ERGOTHERAPIE?

Ergotherapie ist ein anerkanntes Heilmittel und wird verordnet als

- motorisch-funktionelle Behandlung
- psychisch-funktionelle Behandlung
- sensomotorisch-perzeptive Behandlung
- Hirnleistungstraining/ neuropsychologisch
- orientierte Behandlung

Das Ziel der Ergotherapie ist in allen Einsatzbereichen gleich: eine zufriedenstellende Ausführung im Alltag benötigter Handlungen und die damit verbundene selbstbestimmte Teilhabe am sozio-kulturellen Leben.

Das wird erreicht durch die Verbesserung, Wiederherstellung oder Kompensation der beeinträchtigten Fähigkeiten und Funktionen. Da in der Ergotherapie hauptsächlich mit dem Nervensystem gearbeitet wird und ein Funktionieren eben dieses Systems in allen unseren Lebensbereichen benötigt wird, sind ihre Einsatzgebiete auch sehr breit gefächert.

ANWENDUNGSFÄLLE ...

- Bei Schlaganfall- oder Herzinfarktpatienten
- Bei Verhaltens- oder Entwicklungsstörungen
- Bei Aufmerksamkeitsproblemen und graphomotorischen Störungen
- Bei rheumatischen Erkrankungen
- Bei neurologischen Störungen, z.B. nach einem Unfall
- Bei angeborenen körperlichen Schädigungen
- Bei orthopädischen Erkrankungen
- Bei Alterserkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer
- Bei Multipler Sklerose
- Bei Amputationen
- Bei Gesichtsfeldausfällen

WANN HILFT ERGOTHERAPIE?

Bei Bewegungs- und /oder Funktionseinschränkungen nach Verletzungen, Brüchen oder nach einem Unfall – auch nach längerer Zeit!

- Bei Problemen mit der Selbstständigkeit im Alter
- Bei Konzentrationsschwierigkeiten und / oder schulischen Problemen
- Bei Kindern, die motorisch ungeschickt sind oder Koordinationsschwierigkeiten haben

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkungen bedroht sind. Ziel ist es, sie bei der Durchführung für Sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.

WIE BEKOMMT MAN EINE ERGOTHERAPIE?

Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt, z.B. Neurologen, Orthopäden, Kinderarzt, ob durch eine ergotherapeutische Behandlung in ihrem Fall eine Verbesserung erreichbar wäre. Zur Kostenübernahme der Ergotherapie durch Ihre Krankenkasse benötigen Sie ein ärztliches Rezept. Die Kosten trägt Ihre Krankenkasse. Erwachsene tragen einen Eigenanteil von 10% und 10,- € Rezeptgebühr (Kinder sind generell zahlungsbefreit); auch für Erwachsene besteht die Möglichkeit der Zahlungsbefreiung

BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

- Pädiatrie
- Orthopädie, Traumatologie und Rheumatologie
- Neurologie
- Geriatrie
- Menschen mit Behinderung



REHA SPORT

WAS IST REHA-SPORT?

Rehabilitationssport stellt eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko Folgeerkrankungen zu erleiden sinkt.

(REHABILITATIONS-) ZIELE

Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert. Flexibilität und Selbstvertrauen werden gestärkt. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Lebensqualität werden gesteigert.

FOLGENDE PROBLEMATIKEN BZW. DIAGNOSEN WERDEN ANGESPROCHEN

- Wirbelsäulenerkrankungen, chronische Rückenprobleme
- Beschwerden nach Schulter-, Hüft- und Knieoperationen
- Osteoporose
- Morbus Bechterew
- Krebsnachsorge

WAS MÜSSEN SIE MACHEN, UM AN REHA-SPORT-KURSEN TEILZUNEHMEN?

1. Sprechen Sie mit ihrem Arzt. Wenn sie/er einverstanden ist, füllen sie zusammen den Antrag 56 aus (Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport).
2. Die Krankenkasse prüft dann, ob sie die Kosten übernehmen darf.
3. Sobald die Kasse den Antrag bewilligt hat, können Sie am Reha-Sport teilnehmen. Die Kosten werden von der Kasse übernommen.

ÜBERSICHT Gesetzlicher und Privater Kassenleistungen

ATEMTHERAPIE

BECKENBODENGYMNASTIK

BINDEGEWEBSMASSAGE

BRÜGGER-THERAPIE

CRANIOSACRALE THERAPIE

D1 HEILMITTELKOMBINATIONEN

DAVID WIRBELSÄULENKONZEPT, GANGSCHULE, SKOLIOSE/HALTUNGSGRUPPE, PRÄVENTIONSKURSE

ELEKTROTHERAPIE / ULTRASCHALL

ERGOTHERAPIE

EXTENSION

FANGO / HEISSLUFT / WÄRME / KÄLTE-ANWENDUNGEN

KIEFERGELENKSBEHANDLUNG

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

HAUSBESUCHE
(Im Umkreis von 10 km)

KG AUF NEUROPHYSIOLOGISCHER GRUNDLAGE (PNF, BOBATH, VOJTA)

KGG (Krankengymnastik an Geräten)

KRANKENGYMNASTIK

LEISTUNGSDIAGNOSTIK
LYMPHDRAINAGE

MANUELLE THERAPIE

MASSAGE

MTT (Medizinische Trainingstherapie)

OSTEOPATHIE

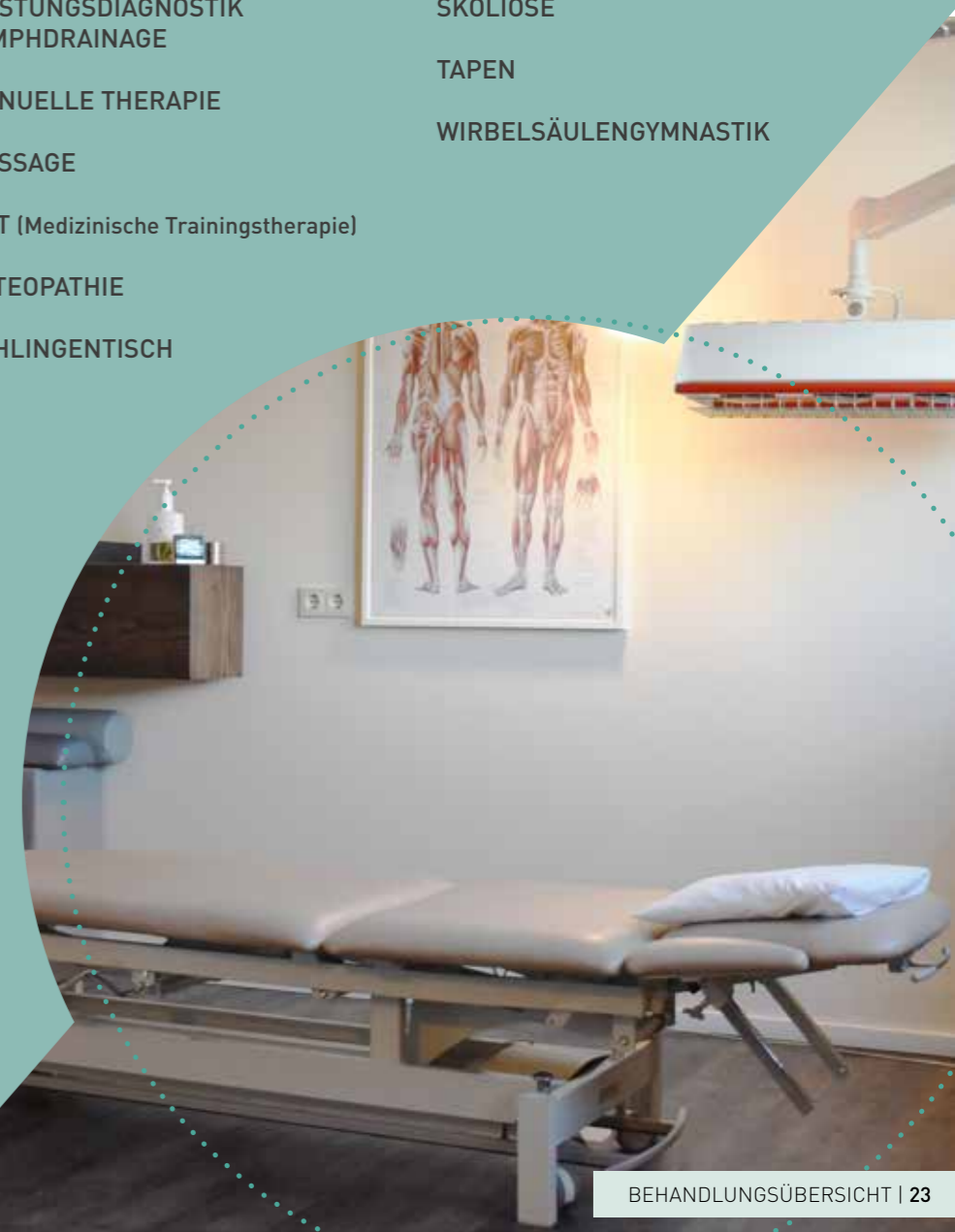
SCHLINGENTISCH

SCHWINDELTHERAPIE

SKOLIOSE

TAPEN

WIRBELSÄULENGYMNASTIK



HIER FINDEN SIE UNS / ANFAHRT:

SPORT- UND THERAPIEZENTRUM TRAUNSTEIN-HASLACH

STANDORT - SONNTAGSHORNSTRASSE

Sonntagshornstrasse 8
83278 Traunstein

Telefon: 0861 909495-0

physio@sportzentrum-traunstein.com
www.sportzentrum-traunstein.de

TERMINVEREINBARUNG:

Montag - Donnerstag	07:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 19:00 Uhr
Freitag	07:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 17:30 Uhr

STANDORT - CHIEMSEESTRASSE

Chiemseestraße 29
83278 Traunstein

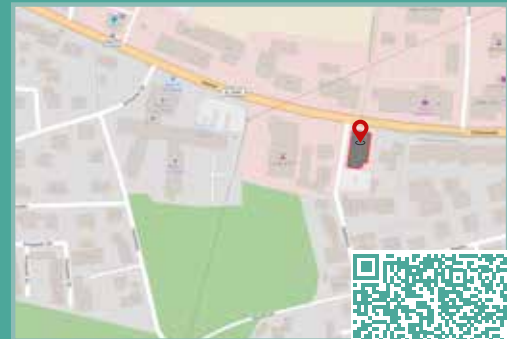
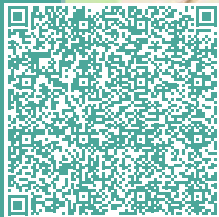
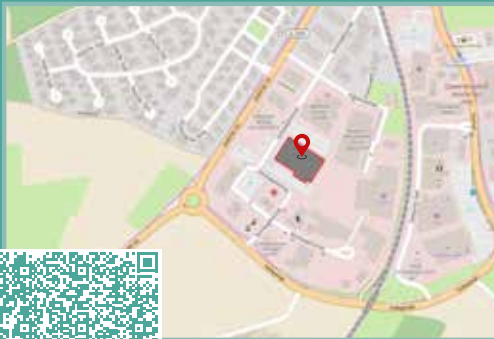
Telefon: 0861 90977822

chiemseestrasse@sportzentrum-traunstein.com
www.sportzentrum-traunstein.de

TERMINVEREINBARUNG:

Montag, Mittwoch & Donnerstag	08:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 16:00 Uhr
Freitag	08:00 - 14:00 Uhr

Behandlungstermine sind auch außerhalb der genannten Zeiten möglich.



Sport- und
Therapiezentrum
Traunstein-Haslach