

## Neue Perspektiven mit Physiotherapie



Unser Alltag ist geprägt von Bewegungen. Täglich machen wir hunderte und tausende von Bewegungen ohne dabei viel zu denken. Morgens aufstehen, den Kaffee trinken, die Computermaus über den Tisch ziehen, das Mittagessen kochen, mit dem Velo zur Schule fahren, abends im Turnverein oder in der Orchesterprobe.

Es gibt jedoch Menschen, die bei alltäglichen Bewegungen an ihre Grenzen stossen. Das Einkaufen wird zur Höchstleistung, der Weg zu den Jasskollegen unüberwindbar, das Besteigen des Lieblingsberges rückt in weite Ferne oder Schmerzen im Rücken schränken den Bewegungsradius ein.

Ein unscheinbarer Sturz kann zum Knochenbruch führen und das Gehen wird vorübergehend schwierig. Probleme mit dem Herzen können die Leistungsfähigkeit einschränken, so dass Treppensteigen zur Höchstleistung wird. Eine Kopfverletzung

kann zur Folge haben, dass Anziehen und Zähne putzen wieder von Grund auf erlernt werden müssen.

In diesen und vielen anderen Fällen bietet Physiotherapie neue Perspektiven! Physiotherapeutinnen sind Spezialistinnen rund um Gesundheit und Bewegung. Gemeinsam mit der Patientin finden sie heraus welche neuen Perspektiven erreicht werden sollen, welche Tätigkeiten und Bewegungsabläufe Probleme bereiten und verbessert werden können und sollen. Physiotherapie bringt dort neue Perspektiven wo der Blick nur noch auf die eigenen Einschränkungen gerichtet ist.

Um die Probleme und Beschwerden anzugehen stehen der Physiotherapeutin verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung: gezielte Anleitung von Übungen, einzelne Gelenke beweglicher machen oder bestimmte Muskeln lockern. Auch Trainingsgeräte werden eingesetzt und das bewährte Velo hat hier seinen festen Platz. Als Velogerät ist es ein wichtiges Instrument für die Rehabilitation und das Training in der Physiotherapie. Und so kann das Velofahren an „Ort“ neue Perspektiven für den Alltag eröffnen!