

Neue Perspektiven mit Physiotherapie



Die tägliche Fahrt mit dem Velo zur Arbeit oder zur Schule sind für viele von uns selbstverständlich. Das Mitfahren am SlowUp mit der ganzen Familie am Sonntag oder die Veloferien mit Sack und Pack durch das Burgund oder der Donau entlang sind vollkommene Abwechslungen zum velofahrerischen Alltag. Und beim Velofahren selber brauchen wir keine Sekunde zu überlegen wie das nun genau geht. Die Beine wissen wie sie zu pedalen haben, das Schalten geht automatisch und wenn uns nicht der Autoverkehr ablenkt können die Gedanken ganz unbeschwert abschweifen oder wir können die Umgebung geniessen.

Es gibt Menschen, denen diese Perspektive fehlt. Menschen, die sich nicht einfach aufs Velo schwingen können, auch wenn sie gerne möchten. Bereits ein unscheinbarer Sturz kann zum

Knochenbruch führen und das Velo steht monatelang im Keller. Probleme mit dem Herzen können die Leistungsfähigkeit einschränken, so dass drei Minuten auf dem Hometrainer schon eine Höchstleistung sind. Eine Kopfverletzung kann dazu führen, dass Velofahren unmöglich wird oder wieder von Grund auf erlernt werden muss.

In diesen und vielen anderen Fällen bietet Physiotherapie neue Perspektiven! Physiotherapeutinnen sind Spezialisten rund um Gesundheit und Bewegung. Gemeinsam mit der Patientin, mit dem Patienten finden sie heraus welche neuen Perspektiven erreicht werden sollen, welche Tätigkeiten und Bewegungsabläufe Probleme bereiten und verbessert werden können und sollen.

Um Einschränkungen und Beschwerden anzugehen stehen der Physiotherapeutin verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung. Es kann sein, dass die Therapeutin gezielte Übungen zeigt, einzelne Gelenke beweglicher macht oder bestimmte Muskeln lockert. Manchmal werden auch Trainingsgeräte eingesetzt und hier schliesst sich der Kreis zum Velo wieder. Dieses ist nämlich als Veloergometer ein wichtiges und bewährtes Instrument für die Rehabilitation und das Training in der Physiotherapie. Und damit eröffnet das Velofahren an „Ort“ wiederum neue Perspektiven für den Alltag!