

# PHYSIO KOMPAKT

Newsletter Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer

Kostenlos zum Mitnehmen!

## ▶ **GYROTONIC® – MIT BEWEGUNG VIEL BEWEGEN**

▶ **MITARBEITERIN DES QUARTALS:  
ELISABETH PRAUTSCH UND  
DIE MANUELLE THERAPIE**

▶ **BEHANDLUNGSMETHODE  
KIEFERGELENKSBEHANDLUNG**

▶ **PHYSIO-REZEPT  
UND PRÜFPFLICHT –  
WICHTIGE INFOS**

▶ **AYURVEDA – HINTERGRÜNDE  
UND ANGBOTE**

▶ **DIE GESCHENKIDEE:  
GESUNDHEITS- UND  
WELLNESS-GUTSCHEINE**

### LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN, LIEBE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN!

Seit nunmehr 30 Jahren stehe ich Ihnen mit meinem Team im Dienste der Physiotherapie helfend zur Seite. In meiner Praxis möchten wir immer „am Puls der Zeit“ mit Therapien, Behandlungsmethoden, aber auch wertvollen Informationen rund um Ihre Gesundheit für Sie da sein.

Unser Motto: Für uns steht der Patient als Mensch im Vordergrund und nicht als „Symptom-Fall“. Hohe berufliche Kompetenz und ein sehr persönliches „Für Sie da sein“ sind daher für uns selbstverständlich.

In diesem Sinne möchte ich Sie ab sofort jedes Quartal über spannende Themen und Neuigkeiten „aus der Praxis“ informieren. In **PHYSIO KOMPAKT** lesen Sie nicht nur Fachliches und Wissenswertes rund um Ihre Gesundheit, sondern erfahren auch mehr über uns und unser Engagement für Sie.

Mit dieser Erstausgabe verbunden sind unsere herzlichsten Wünsche an Sie und Ihre Lieben für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2012. Lassen Sie es sich gut gehen! Wir freuen uns, wenn wir zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden weiterhin beitragen dürfen.

Im Namen meines Praxis-Teams wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen. Wir freuen uns auch über Ihre Meinung, Anregungen und Fragen!

*Ulrike Fischer*

Ihre Ulrike Fischer





## GYROTONIC® - MIT BEWEGUNG VIEL BEWEGEN

Ein Gerät gebaut aus Holz und Leder, bestückt mit Kurbeln und Seilzügen: Auf den ersten Blick erinnert die außergewöhnliche Bewegungsmaschine an ein mittelalterliches Folterinstrument. Doch das, was sich hinter der Bezeichnung Gyrotonic® verbirgt, leistet vielmehr das Gegenteil!

### Entwickelt für den Sport

Gyrotonic® wurde in den USA von Juliu Horvath erfunden. Er entwickelte Gyrotonic® (die Bewegungsmaschine selbst und damit das Konzept als Ganzes), um speziell auf Tänzer einzugehen und ihre Leistungsfähigkeit zu fördern. Denn Gyrotonic® ist ein Alleskönner - eine ganz außergewöhnliche Bewegungsmethode: Statt einzelner Muskeln werden Muskelfunktionsketten beansprucht. Somit werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination zugleich trainiert und verbessert.

### Ein ganzheitliches Bewegungskonzept

Gyrotonic® ist ein ganzheitliches Konzept, das Elemente aus Yoga, Schwimmen, Turnen und Tanzen beinhaltet. Und das ist einzigartig - kein anderes Sportgerät bietet das: Muskeln und Bindegewebe werden gestrafft, der ganze Körper wird gleichzeitig geschmeidig wie der einer Katze. Jedes individuelle Training zeichnet insbesondere aus, dass es auf ganz spezielle Parameter abzielt. So kann beispielsweise

ein Tänzer gezielt an seiner Sprungkraft trainieren oder ein Weitspringer seinen Abstoß verbessern. Mit entsprechenden Trainingsplänen lassen sich verschiedenste Verbesserungen erzielen.

### Perfekt für die Physiotherapie

Eine spezielle „Gyrotonic®-Zielgruppe“ gibt es nicht. Denn Gyrotonic® kann sowohl präventiv gehandhabt werden, oder aber auch effektiv in der Physiotherapie eingesetzt werden. Dies ist auch für die Generation 50plus mehr als interessant. Die sanften und hocheffektiven Übungen lassen jede Wirbelsäule entspannen und regenerieren. So können heute auch „ganz normale“ Menschen profitieren, die mit Bewegung etwas für ihren Körper bewegen wollen.

Seit nunmehr fast 15 Jahren bewährt sich Gyrotonic® in meiner Praxis und meiner Bewegungslounge in Mannheim. Gerne berate ich Sie - als Sportler oder Physio-Patient darüber, was Gyrotonic für Sie leisten kann. Mehr Infos erhalten Sie gerne von mir persönlich oder im Internet unter:

- ▶ [www.fischer-physio.de](http://www.fischer-physio.de)
- ▶ [www.bewegungs-lounge.com](http://www.bewegungs-lounge.com)

## BUNTE PFLASTER MIT GROSSER WIRKUNG: KINESIO TAPING

Kinesio-Taping ist eine äußerst effektive und rasche Hilfe in der Physiotherapie und selbst im Hochleistungssport nicht mehr weg zu denken. Es eignet sich für die begleitende Behandlung bei sämtlichen Verspannungen der gesamten Wirbelsäule, bei Knie-, Sprunggelenks- und



Schulterproblemen wie auch beim berührt-berücktigten Tennis- oder Golfellenbogen.

Beim Kinesio-Taping wird ein hochelastisches Pflaster gezielt auf entsprechende Muskel- und Gelenksareale geklebt. Dadurch wird die Durchblutung gefördert und Lymphstauungen effektiv entgegen gewirkt. Die Muskulatur entspannt sich, Gelenke werden entlastet und Schwellungen gehen rasch zurück.

So „einfach“ behandeln wir mit „bunten Pflastern“ ... und erzielen mit kleinem Aufwand gute Ergebnisse. Fragen Sie uns!



## WIR FÜR SIE!

### UNSERE MITARBEITERIN DES QUARTALS



**Elisabeth Prautsch**  
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Elisabeth Prautsch - unsere Elli - ist nun schon seit 2008 in unserem Team. Sie ist jung, und da darf man ihr Alter von 24 Jahren ja gerne noch nennen. Unsere Patienten - wie auch wir - schätzen Elisabeths Dynamik und ihr sehr persönliches Engagement.

Die Ausbildung zur staatlich anerkannten Physiotherapeutin absolvierte Elisabeth 2007. In ihrer Freizeit ist sie gerne sehr sportlich unterwegs: Indoor in Sachen Fitness und Outdoor immer gerne Fahrradfahren.

Ihr Wissensdurst im Interesse der Gesundheit und im Sinne ihrer Patienten ist groß. Und so liegt ihr auch die persönliche Weiterbildung sehr am Herzen. Neben der Physiotherapie hat sie sich so immer wieder auch zusätzlich fachlich qualifiziert: in Lymphdrainage, im Kinesiotaping und jüngst auch in der manuellen Therapie, die ja als fester Bestandteil der Physiotherapie einen sehr wichtigen Platz einnimmt.

#### Stichwort: Manuelle Therapie

Die Manuelle Therapie dient zur Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Dies beinhaltet Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln und Nerven. Die Manuelle Therapie stellt jedoch nicht nur eine besondere Therapieform dar, sondern dient auch der Befundaufnahme. Wenn die Ursache der Beschwerden durch bestimmte Tests auffindig gemacht werden konnte, wird die Therapie in Form von einer Mobilisation und/oder Weichteiltechnik durchgeführt. Durch diese verschiedenen Behandlungstechniken sollen Bewegungseinschränkungen und Schmerzen behoben werden. In der Manuellen Therapie können sowohl passive als auch aktive Techniken zum Einsatz kommen. In der Behandlung sollen eingeschränkte bzw. blockierte Gelenke und Wirbel durch sanfte Techniken mobilisiert oder überbewegliche Körperabschnitte stabilisiert werden. Die Manuelle Therapie kommt zum Einsatz:

- ▶ bei Bewegungseinschränkungen der oberen/unteren Extremität (Arm/Bein)
- ▶ nach Operationen von Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellenbogen-Tennisarm, Hand
- ▶ Blockierungen der Wirbelsäule, Rippen (z. B. Hexenschuss, steifer Hals etc.)

Bevor Elisabeth Prautsch oder eine andere Therapeutin/ein anderer Therapeut unseres Teams jedoch manuell-therapeutisch Hand anlegen, bedarf dies vorher einer ausführlichen ärztlichen Untersuchung. Denn Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit sind unsere Tugenden, die Elisabeth - wie uns alle - ganz besonders auszeichnen.

## WISSENSWERT - KOMPAKT

### EINFACH MAL NACHGEFRAGT ...

#### ▶ Wie schwer sind unsere Muskeln?

Oft denkt man, die Knochen wären schwerer! Doch es sind unsere Muskeln, die insgesamt 40 Prozent des Körpergewichtes ausmachen und deutlich mehr wiegen als unsere Knochen. Jeder Mensch besitzt über 650 Muskeln. Alleine zum Gehen sind 200 davon in Aktion. Zum Lachen benötigen wir etwa 17 Muskeln. Damit ist ein Lächeln viel weniger anstrengend als ein „grimmiges Gesicht“, denn hierbei werden 50 Muskeln benötigt.

#### ▶ Rückenschmerzen bei Kids?

Immer mehr Kinder leiden unter Rückenschmerzen! Betroffen sind hier besonders die 11- bis 14-jährigen. Die Gründe bzw. Ursachen sind ebenso vielfältig wie komplex: Bewegungsmangel, falsche Ernährung und der hohe Konsum von Fernsehen und Computer. Also liebe Kids: Einfach raus an die frische Luft! Fahrradfahren, Sport treiben und nicht jeden Tag Pizza & Co. konsumieren!



### LYMPHDRAINAGE: ACH DU DICKES B(EI)N!

#### SANFTE GRIFFTECHNIKEN HELFEN GEGEN DICKE PROBLEME.

Wussten Sie, dass Schwellungen besonders nach Operationen wie beispielsweise am Sprunggelenk, am Knie oder an der Hüfte sehr gut mit manueller Lymphdrainage behandelt werden können?

Die entstauende Maßnahme der Lymphdrainage schafft schnell Abhilfe. Das „unangenehme Druckgefühl“, wie es Patienten immer schildern, verschwindet rasch und der Heilungsprozess wird deutlich beschleunigt.

Lymphabflussstörungen sollten grundsätzlich immer durch einen Arzt in Augenschein genommen werden. Ist das Gewebe gestaut (geschwollen), d. h. die Lymphe fließt nicht richtig ab, ist die Lymphdrainage eine hilfreiche und wirkungsvolle Ergänzung zur Physiotherapie.

## KOMPAKT BERICHTET

#### Kiefergelenksbehandlung

Wussten Sie, dass der stärkste Muskel im Verhältnis zu seiner Größe der Kaumuskel ist? Jeder Mensch besitzt auf jeder Seite des Kiefers einen. Zusammen können sie eine Biss-Kraft von 70 kg erzeugen!

Viele Probleme der Wirbelsäule und Verspannungen besonders im Bereich der HWS (Halswirbelsäule) und Schulterbereich können durch eine Dysfunktion der Kieferregion verursacht werden. Deshalb veranlassen immer mehr Zahnärzte und Ärzte hierfür eine physiotherapeutische Behandlung.

Dies mit sehr guten Erfolgsergebnissen!

Behandelt wird mit unterschiedlichen manuellen Techniken, die immer individuell an das Beschwerdebild angepasst werden. Die Kiefergelenkstherapie - also ein Behandeln am Kiefergelenk - kann jedoch nur von speziell geschulten und erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Wir beraten Sie hierzu gerne!

## KOMPAKT AKTUELL

### DIE ETWAS ANDERE GESCHENKIDEE: GESUNDHEITS- UND WELLNESSGUTSCHEINE

Mehr Bewegung, mehr Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden: Vielleicht möchten auch Sie ein paar gute Vorsätze im Jahr 2012 in die Tat umsetzen. Wenn Sie darüber hinaus auch Ihren Lieben etwas wirklich Gutes tun wollen, dann haben wir eine etwas andere Geschenkidee für Sie. Auch in diesem Jahr können Sie wieder Gesundheits- oder Wellness-Gutscheine bei uns, in der Praxis Ihres Vertrauens, erwerben. Dies zum Beispiel für:

- ▶ Klassische Rückenmassage inkl. Wärmetherapie
- ▶ Schulter-Nacken-Massage inkl. Wärmetherapie

Ob zum Geburtstag, zu Ostern oder sonstigen Anlässen: Verschenken Sie einfach etwas für „Körper und Seele“. Wir beraten Sie gerne. Und auf unserer Internetseite können Sie sogar per Mausclick Ihre Geschenke einkaufen: [www.fischer-physio.de](http://www.fischer-physio.de)

## NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Ab sofort bieten wir verschiedene ayurvedische Massagen an - und damit Entspannung pur, eine Wohltat für Körper, Geist und Seele:

- ▶ Teilmassage (Rücken/Nacken-Kopf/Gesicht)
- ▶ Abhyanga-Ganzkörpermassage



## AYURVEDA: EINE WOHLTAT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Ayurveda bedeutet „Das Wissen vom Leben“ und ist wohl das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Welt. Vor ca. 5000 Jahren in Indien entstanden, verfügt es über einen großen Erfahrungsschatz, der sich auch im Westen immer größerer Beliebtheit erfreut.

Ein Teil des ayurvedischen Gesundheitssystems sind die ayurvedischen Ölmassagen mit hochwertigen Ölen. Wer schon einmal eine ayurvedische Behandlung genießen durfte, wird bestätigen, wie wohltuend eine solche Massage ist, wie wunderbar sie Körper, Geist und Seele entspannt.

Ayurveda-Massagen sind jedoch noch mehr als pure Entspannung: Sie sind eine wirkungsvolle und sehr natürliche Methode, um die Gesundheit zu fördern. Abhyanga-Massagen entspannen und regenerieren den gesamten Organismus. Sie wirken durchblutend, reinigend und verjüngend und haben eine äußerst positive Wirkung auf unsere meist angespannten Nerven. Darüber hinaus wirken Ölmassagen positiv auf unser Lymphsystem. Ayurvedische Massagen nähren, schützen und stabilisieren unsere Haut. Der Stoffwechsel wird angeregt und trägt zur inneren Reinigung bei, sodass

## DAS PHYSIO-REZEPT UND DIE PRÜFPFLICHT: Wichtige Info in Ihrem Interesse!

Es kommt bei unseren physiotherapeutischen Rezepten leider immer wieder vor: Die ärztlichen Rezepte werden nicht immer korrekt - im Sinne einer aktuellen Entscheidung des Bundessozialgerichtes - ausgestellt. Daraufhin folgen oft nervige Nachfragen, im schlimmsten Falle die persönliche „Rennerei“, die alles andere als in Ihrem Interesse ist!



### Das Bundessozialgericht bestätigt eine Prüfpflicht, was bedeutet das?

Jedes Rezept muss vom Arzt vollständig nach den Richtlinien des Heilmittelkataloges ausgestellt werden. Die Pflicht der Physiotherapeuten ist es, vor Behandlungsbeginn dies auch zu prüfen.

Sollten sich jedoch Fehler eingeschlichen haben, müssen diese vom Arzt korrigiert werden. Dieser „müßige Gang“ muss vom Patient getätigt werden. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis, denn wir müssen uns strikt an die Richtlinien halten. Diese Vorschriften betreffen alle gesetzlich Versicherten.

### EIN PAAR HILFREICHE TIPPS:

- ▶ Alle Rezepte müssen spätestens am 14. Tag nach Ausstellungsdatum begonnen werden.
- ▶ Um die Zweiwochenfrist einzuhalten, bitten wir Sie, rechtzeitig Termine bei uns zu vereinbaren. Unsere Rezeptionszeiten sind täglich von 8.30 - 12.30 Uhr.
- ▶ Der Arzt gibt vor, wie häufig die Therapie in der Woche stattfinden soll. Auch hier sind wir weisungsgebunden.
- ▶ Die Behandlung soll im Regelfall nicht mehr als 10 Tage unterbrochen werden.

