

Wir stellen uns vor:

Sport- und Bewegungstherapie



Gesundheit genießen!

Rehabilitations- &
Präventionszentrum
Bad Bocklet



Physiotherapie

Die **Physiotherapie** dient der Verbesserung und dem Erhalt der lokomotorischen Kompetenz.

Die Physiotherapie arbeitet befundorientiert und nach ärztlicher Verordnung.

Ziele der Physiotherapie sind

- Förderung der Gelenkbeweglichkeit durch Manuelle Therapie
- Stabilisierende Muskeltechniken wie PNF und Propriozeptorentraining, Gleichgewichtstraining
- Aufbaustraining der abgeschwächten Muskulatur durch individuelles Training
- Weichteiltechniken Querdehnungen und Triggerpunktbehandlungen
- Wärme- und Kälteapplikationen
- Schlingentischtherapie
- Wiederherstellung der ADL (Aktivitäten des täglichen Lebens) sowie berufsbezogenes Funktionstraining mit Anpassung an den Arbeitsplatz
- Gangschule als Einzeltherapie oder Gruppentherapie
- Erarbeitung eines Heimübungsprogramms

Sporttherapie

In der Sporttherapie liegt der Schwerpunkt im **Ausdauertraining** und in der medizinischen Trainingstherapie **MTT** oder auch **Sequenztraining** genannt. Das Training findet an MPG-zertifizierten Geräten statt.

Voraussetzungen für das MTT-Training

- ärztliche Verordnung entsprechend dem Krankheitsbild
- Einweisung durch fachlich geschultes Personal, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten
- ständige Betreuung durch Fachpersonal während des Trainings
- ein zusätzliches Training ist jederzeit möglich

Ausdauertraining bieten wir durch Ergometertraining, Laufband und Handkurbeltraining an.

Voraussetzung für das Ergometertraining

- Patienten mit kardialen Einschränkungen werden durch Fachpersonal betreut und über Monitoring wird die Herzleistung überprüft und überwacht.
- Patienten ohne kardiale Probleme können nach Freigabe durch den Arzt und nach Einweisung durch das Fachpersonal selbständig am Ergometertraining teilnehmen.



Bewegungstherapie

Sport und Bewegungstherapien sind therapeutische Gruppenbehandlungen, die das Ziel haben

- die Ausdauer zu erhöhen
- die muskuläre Situation zu steigern
- die Beweglichkeit und die Koordination wiederherzustellen
- den psychosozialen Aspekt zu verbessern
- Freude an der Bewegung zu erreichen

Wassertherapie in der Gruppe

- Wirbelsäulengymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Stabilisationsgymnastik nach Bandscheibenvorfällen
- Aqua-fit-Gymnastik
- Hüfte-Knie-Gymnastik nach orthopädischen Eingriffen
- Schwimmkurs - orthopädisches Rückenschwimmen

Weitere Gruppenangebote

Unsere Gruppenangebote sind

- Nordic walking
- Wandern mit zwei unterschiedlichen Leistungsgruppen
1 Std. oder 2 Std.
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Schultergymnastik
- Bandscheibengymnastik
- Osteoporosegymnastik
- Hockergymnastik
- Progressive Entspannung nach Jacobson, Qi Gong
- Atemgymnastik
- Venentraining / AVK Training
- Stretching
- Sturzprävention



So erreichen Sie uns

Sie können uns persönlich ansprechen oder einen Termin über Ihren behandelnden Arzt vereinbaren.

Sie finden uns in der orthopädischen Abteilung im 2. OG.

Montag 7.30 - 16.30 Uhr

Dienstag 7.30 - 16.00 Uhr

Mittwoch 7.30 - 17.00 Uhr

Donnerstag 7.30 - 16.00 Uhr

Freitag 7.30 - 15.00 Uhr

Samstag 7.30 - 11.30 Uhr



Rehabilitations- &
Präventionszentrum
Bad Bocklet

Frankenstraße 36 · 97708 Bad Bocklet

Tel. (0 97 08) 79-0 · Fax (0 97 08) 79-34 35

info@rehazentrum-bb.de · www.rehazentrum-bb.de