



PRIVATKLINIK
LASSNITZHÖHE

Bewegung heilt!



PT Walter Gerlinde
PT Heinzle Magdalena, BSc

Schmerz? Challenge accepted!

Move to improve



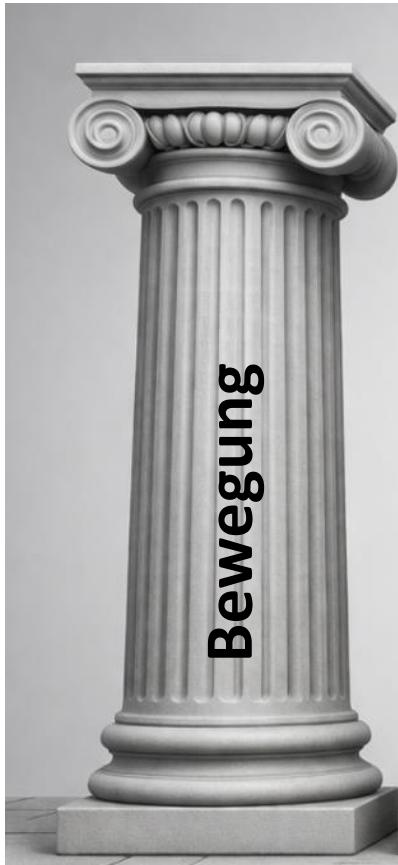
Aufbau Schmerzmanagement in der Physiotherapie – Privatklinik Laßnitzhöhe



- Klein Gruppensetting
2 Einheiten je 60 Minuten
- Einzel Einheiten
Je nach Indikation und Schwerpunkt



Chronischen Schmerzen: Säulen der physiotherapeutischen Behandlung



Chronischen Schmerzen: Säulen der physiotherapeutischen Behandlung



Chronischen Schmerzen: Säulen der physiotherapeutischen Behandlung



Chronischen Schmerzen: Säulen der physiotherapeutischen Behandlung



Chronischen Schmerzen: Säulen der physiotherapeutischen Behandlung



PRIVATKLINIK
LASSNITZHÖHE



Bewegung bei chronischen Schmerzen – Warum Aktivität unverzichtbar ist

- Funktion im Fokus
- Bewegung ist besser als Schonung
- Regelmäßigkeit statt Intensität
- Entspannung gezielt fördern
- Management der Energieressourcen





PRIVATKLINIK
LASSNITZHÖHE

Schwerpunkte in der Physiotherapie: Übungsbeispiele

- Neurozentriertes Training
 - Augentraining für mehr Sicherheit
 - Zungentraining für Innenwahrnehmung
- Körperwahrnehmung
- Aktivierung Vagusnerv
- Atemübungen
- Entspannung



Langfristige Ziele in der Physiotherapie

- Wieder in Bewegung kommen
- Freude an der Bewegung haben
- Vertrauen in den Körper zurückerlangen



Schmerz ist komplex - jede Säule zählt!