

Sportphysiotherapie

In der Sportphysiotherapie geht es in erster Linie darum, die Belastbarkeit des Körpers zu verbessern, um Belastungen/Bewegungen im Alltag, in der Arbeit oder im Sport wieder gut durchführen zu können.

Es kommen aktive Übungen zum Einsatz, die Gleichgewicht, Koordination, Kraft oder Schnellkraft verbessern.

Nach einer ausführlichen Besprechung und Untersuchung wird ein Trainingsplan erstellt. Die Übungen werden langsam aufgebaut und immer wieder angepasst. Ziel ist es, die Belastbarkeit zu erhöhen und somit Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Sportphysiotherapie wird eingesetzt bei:

- Schmerzen (Schulterimpingement, Knieschmerzen...)
- Verletzungen (Zerrungen, Bänderriss, Luxationen, Frakturen...)
- Operationen (Kreuzband-OP, Schulter-OP, Endoprothetik...)

Als Ergänzung zur Sportphysiotherapie behandle ich parallel dazu mit Manueller Therapie, Taping und Massagetechniken.