Physio-Konzept
für Wirbelsäule & Gelenke

Akute Phase
Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Muskelverspannungen

Maßnahmen
Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Cranio-Sacral-Therapie, Crafta-Therapie, Cyriax

Postakute Phase
Schmerzen nur noch temporär,leichte Bewegungseinschränkungen,erhebliche Muskeldysbalancen

Maßnahmen
stabilsierende / mobilisierende Physiotherapie, segmentale Physiotherapie, Brügger

Aufbauphase I
überwiegend schmerzfreie Phasen, unzureichende intramuskuläre Koordination

Maßnahmen
Krankengymnastik am Gerät, stabilisierende Physiotherapie,ext. Kraft-Ausdauertraining

Aufbauphase II
musk. Dysbalancen, reduzierte Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

Maßnahmen
Rehasport, Ganzkörperzirkel, Isodynamisches Gerätetraining

Wie starte ich am besten?

Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten beraten, mit welchem Bewegungsprogramm Sie beginnen sollten. Vielleicht hat er/sie ja Zeit mit Ihnen persönlich in unsere Trainingsabteilung im Erdgeschoss zu gehen und Sie probieren es einfach einmal aus.

Was kostet mich die Nutzung der Angebote?

Als Patient der Praxis bieten wir Ihnen für das **erste halbe Jahr** günstige Sonderkonditionen, die sich an den von Ihnen gewünschten Bewegungsprogrammen orientieren.

Beispiel:
Wenn Sie die Mitgliedschaft in unserem Verein „Proaktiv e.V." inkl. der Teilnahme an den Gruppen nutzen möchten, so zahlen Sie einen Vereinsbeitrag von **29,-€** (regulär 44,-€). Sie **sparen** somit in dem ersten halben Jahr **90,-€**. Im Anschluss an das Probehalbjahr zahlen Sie nur **34,-€**, unbefristet, so lange Sie Patient unserer Praxis sind.

Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten?

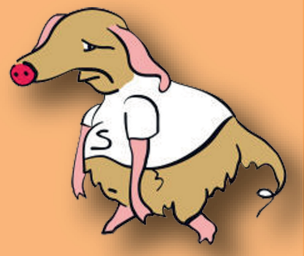
Unter bestimmten Voraussetzungen ja, bzw. teiweise: Wenn Sie z.B. eine **Rehasport-Verordnung**, die von Ihrem Haus- oder Facharzt ausgestellt werden kann, besitzen, so sind die Rehasport-Kurse für Sie kostenlos. Darüber hinaus gehend können Sie für einen **Monatsbeitrag von 15,-€**, an dem isodynamischen Gerätezirkel teilnehmen. Dieser findet im Anschluss an die Gymnastikgruppe zu den angegebenen Zeiten statt.

Wichtig: Während der Dauer Ihrer Rehasport-Verordnung zahlen Sie für das „All Inklusive-Angebot" nur 24,90 €.

Sofern Ihnen Ihr Haus- oder Facharzt ein Rezept über **„KGG"** ausstellt, so ist das Training an den isodynamischen Geräten eine Leistung die von Ihrer Krankenkasse getragen wird.

Also, warten Sie nicht bis es wieder zwickt, sondern starten Sie jetzt!

Den inneren „Schweinehund“ überwinden



Es ist oft nicht leicht die Alltagsroutinen zu verlassen und etwas mehr Zeit für die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit zu investieren. Vor allem der erste Schritt ist der schwierigste.

Wir alle wissen um die positiven Effekte von Bewegung, sowohl für das Herz- Kreislauf-System, als auch dem natürlichen Abbauprozess unserer Muskulatur entgegen zu wirken. All die positiven Einflüsse auf unser Wohlbefinden, dem Schutz vor bestimmten Erkrankungen als auch die Steigerung der geistigen Aktivitäten, wie neue Forschungen belegen, sind uns bekannt. Bewegung ist uns, die wir diese Erkenntnisse haben, also wirklich wichtig!

Aber den Beginn einer dauerhaften Bewegungsförderung schieben wir gerne in die Zukunft, die nächste Woche, den nächsten Monat, den Herbst oder wie auch immer.
Bis wieder einmal der Rücken, die Muskeln oder die Gelenke schmerzen, wir uns nicht mehr so bewegen können wie wir wollen, die Wanderung oder den Sporttermin absagen müssen und vieles mehr.
Dann wird aus der viel zitierten **„Wichtigkeit“** auf einmal eine **„Dringlichkeit“**.

Wirken Sie diesem Kreislauf rechtzeitig entgegen und nutzen Sie die vielfältigen Gesundheitsangebote der Praxis – damit es längere Zeit gut bleibt oder noch besser wird!

Ihr Praxis-Team Wülker

Physiotherapie
Dietmar Wülker

Physiotherapie

Neurophysiologische Therapien

Spezielle Wirbelsäulentherapie

Kinderphysiotherapie

isodynamisches Zirkeltraining

Prävention

Rehasport

spürbare Kompetenz wahrnehmen & (er)leben

Praxis für Physiotherapie
Eper Str. 20a Tel: 02562 1660
48599 Gronau Fax: 02562 815785
www.physiotherapie-wuelker.de