

# Die Gesundheit steht im Mittelpunkt

**Nach der Betriebsamkeit des Sommers finden viele Menschen in dieser Jahreszeit wieder mehr Zeit für sich selbst.**

Auf die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und die Stärkung des Körpers nach Krankheiten und Unfällen ist die Physiotherapeutische Praxis von Inka Länger spezialisiert. Ob es eine der zahlreichen Massagen aus dem Angebot der Praxis sein soll oder doch der ärztlich verschriebene Rehabilitationssport – die Angebote in der Physiotherapie Länger sind vielfältig.

Ziel des Reha-Sports ist es, durch sportliche Gruppen-Therapien wie Wirbelsäulengymnastik, Osteoporosegymnastik oder Gelenkgymnastik insbesondere Ausdauer, Koordination, Flexibi-

lität und Kraft langfristig aufzubauen. Dadurch soll der Erfolg vorangegangener oder begleitender Maßnahmen, wie einer physiotherapeutischen Behandlung oder von Kuren, gesteigert werden. Zudem kann durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit der gesamte Krankheitsverlauf günstig beeinflusst werden. Und noch viel mehr: Als Hilfe zur Selbsthilfe dient das Training auf Rezept, indem es die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit ebenso fördert wie die Motivation zu regelmäßiger sportlicher Aktivität. Frau Länger weiß: „Diese Therapievariante wirkt mit der ganzen Kraft des Sportes ganzheitlich auf den Körper.“ In der Physiotherapeutischen Praxis von Inka Länger findet der ärzt-

lich verordnete Rehabilitations-sport in derzeit 19 Übungsgruppen von sechs bis acht Trainierenden unter intensiver Anleitung der speziell ausgebildeten Übungsleiter statt. Die Kosten für die Maßnahmen werden von den Krankenkassen übernommen. Verordnet werden können durch den zugelassenen Arzt 50 Übungseinheiten.

Auch die gerätegestützte Krankengymnastik wird vom Arzt verordnet und in der Physiotherapie im Center Am Tierpark durchgeführt. Ziel ist ein medizinisches Aufbautraining zu schwacher oder im Missverhältnis stehender Muskulatur, dem Ausgleich so genannter Dysbalancen. Die Übungen finden unter kompetenter Aufsicht der speziell fortgebildeten und zerti-

fizierten Physiotherapeuten statt. Gerade nach Operationen oder Unfällen, sowie bei Rücken-, Muskel- oder Gelenkschmerzen ist es notwendig, vorhandene Beschwerden detailliert zu analysieren und daraufhin eine gezielte Therapie zu gestalten. Sinnvoll ist die gerätegestützte Krankengymnastik bei jeder Form von muskulärer Instabilität wie Haltungsschwächen, Wirbelsäulenfehlstellungen, Bandscheibenvorfällen und Muskelschwächen nach Verletzungen oder Operationen.