



physioaustria

Sicher in Bewegung bleiben

*PhysiotherapeutInnen
mobilisieren!*

Das Leben aktiv genießen

Rad fahren, schwimmen, wandern, mit den Enkelkindern heruntollen oder einfach einen gemütlichen Spaziergang machen – Lust auf Bewegung und Freude an körperlichen Aktivitäten kennen keine Altersgrenze. Und körperlich aktiv zu bleiben ist heutzutage bis ins hohe Alter möglich.

Bewegung hält jung. Sie verringert die Gefahr von Herz-Kreislaufkrankungen oder Schlaganfällen, verbessert die Funktion der Organe und des Stoffwechsels und hält geistig fit. Sie bildet die Grundlage, um ein selbstständiges Leben führen zu können.

Mit den Jahren steigt allerdings das Risiko, dass die persönliche Mobilität zunehmend eingeschränkt wird. Abnützungserscheinungen machen sich (schmerzvoll) spürbar, und in gewohnte Bewegungsabläufe schleichen sich Unsicherheiten ein. Ein unglücklicher Sturz kann genügen, und aus der Lust an Bewegung wird Frust über eine langwierige Rehabilitation.

Vielen altersbedingten Beschwerden und Beeinträchtigungen kann durch eine gezielte Physiotherapie erfolgreich entgegengewirkt werden.

Sich leichter oder gar beschwerdefrei bewegen zu können, bedeutet ein freudvolles und selbstständiges Leben zu führen.

Zu mehr Mobilität und Lebensfreude

Was vielen Großeltern der heutigen 50+ Generation noch verwehrt war, ist für diese längst keine Utopie mehr: Agil zu bleiben bis ins hohe Alter und damit die oft mühsam erarbeitete Lebensqualität zu bewahren. Denn die Fähigkeit, sich zu bewegen, ist die Freiheit, ein eigenes Leben zu führen. – Die moderne Physiotherapie macht's möglich.

Durch individuelle Behandlungen und maßgeschneiderte Übungen können Geschicklichkeit und Leistungsfähigkeit so trainiert werden, dass damit wirksam (schweren) Verletzungen und Erkrankungen vorgebeugt wird. Das therapeutische Spektrum reicht von der gezielten Behandlung für einzelne Gelenke und Körperpartien bis zum „sanften“ Konditionstraining. Vielfältige Therapiemethoden – von Gymnastik und Geschicklichkeitstraining bis zu Massagen und Unterwasser-Therapien – sowie die Kontaktmöglichkeit mit anderen aktiven SeniorInnen sorgen zusätzlich für Abwechslung im Alltag.



Physiotherapie hilft aber auch, dass Patientinnen nach schweren Verletzungen wie Oberschenkelhalsbrüchen und Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Osteoporose oder Schlaganfall ihre Bewegungs- und Koordinationsfunktionen wieder erlangen und dadurch ein weitgehend selbstbestimmtes Leben führen können.

Physiotherapeutinnen sorgen dafür, dass auch in fortgeschreitendem Alter Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben



Physiotherapie kann Ihnen helfen bei:

- Rückenproblemen und Haltungsschwäche
- Schmerzen auf Grund von Abnützungen der Gelenke
- (Anzeichen von) Inkontinenz
- Eingeschränkter Sexualität
- Atemnot bei geringen Anstrengungen
- Beschwerlichem Aufstehen und Niedersetzen
- Unsicherheiten bei bestimmten Bewegungsabläufen (z.B. beim Gehen oder Stiegen steigen)
- Geringer Leistungsfähigkeit nach längerer Bettlägrigkeit
- Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Osteoporose
- Verletzungen wie z.B. Oberschenkelhalsbrüchen nach Stürzen

Physiotherapie hilft Ihnen durch:

- Ausdauertraining, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.
- Sturzprophylaxe (Trainingsprogramm, um Sturzverletzungen zu vermeiden)
- Beckenboden-Training (für ein aktives Sexualleben und zur Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz)
- Gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen (z.B. nach Knochenbrüchen, bei Osteoporose, etc.).
- neurologische Behandlungen (z.B. zur Wiedererlangung von Funktionen der Gliedmaßen nach einem Schlaganfall).
- Bewegungs- und Dehnungsübungen (z.B. um bei Parkinson-Erkrankungen das Bewegungsausmaß zu erhalten und zu vergrößern).

Wissenswertes zur Physiotherapie

PhysiotherapeutInnen sind SpezialistInnen für Bewegungsentwicklung, -kontrolle und Wiederherstellung von Bewegungsfähigkeit.

Sie sind hoch qualifizierte ExpertInnen, die nach Abschluss der Matura ein dreijähriges Studium an speziellen Fachhochschulen oder Akademien absolvieren. Sie sind in Krankenhäusern, Ambulatorien, Rehabilitationszentren, Pflege- und Seniorenheimen oder freiberuflich in Fachpraxen tätig. Bei Bedarf machen sie auch Hausbesuche.

Physiotherapie ist ein etablierter und gesetzlich verankerter Gesundheitsberuf. Sie kommt sowohl in der Gesundheitsvorsorge, in der Akutbehandlung wie auch in der Rehabilitation (etwa nach Verletzungen und Erkrankung) zum Einsatz.

Physiotherapie kann auch nach ärztlicher Zuweisung erfolgen. Die zuständige Krankenkassa übernimmt dann einen Teil der Kosten. Fragen Sie Ihren behandelnden Haus- oder Facharzt danach, oder wenden Sie sich direkt an Ihre Physiotherapeutin bzw. Ihren Physiotherapeuten.

Vielfältige Therapiemethoden ermöglichen eine auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte Behandlung





Mehr Gesundheit für weniger Geld.

Gesundheit muss auch im Alter leistbar bleiben. Mit dem Merkur **Gesundheits-Plus** bieten wir Ihnen die Möglichkeit von Ihrer Gesundheit schon in jungen Jahren finanziell zu profitieren. Und durch eine garantierte Prämienreduktion von 50% ab dem 65. Lebensjahr bleibt Ihre erstklassige Gesundheitsvorsorge auch in späteren Jahren finanzierbar.

Weitere Informationen unter www.merkur.at
oder unter dem Servicetelefon 0800/20 60 80

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH

MERKUR 
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

Einige Tipps für Ihre Physiotherapie

● Führen Sie die von dem/der PhysiotherapeutIn empfohlenen Übungen auch zu Hause konsequent durch, und **Sie werden staunen, was Sie selbst für Ihre Lebensqualität beitragen können. Ihr/e PhysiotherapeutIn zeigt Ihnen, wie's geht.**

● Besprechen Sie mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn alle Veränderungen, die sich im Laufe des physiotherapeutischen Prozesses ergeben. **Haben Sie keine Hemmungen, auch über Ihre Ängste mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn zu sprechen.** Sie wissen am Besten, was für Sie wichtig ist und wo ein Problem auftauchen könnte. Ein frühzeitiges Reagieren auf körperliche Symptome kann diese bereits wieder beseitigen.

● **Bitte halten Sie nach Möglichkeit die Termine mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn ein. Er/Sie hat ein zeitlich optimales Therapieprogramm für Sie erstellt.** Dessen Erfolg hängt wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab.

Mit den besten Empfehlungen



physioaustria
mitglied

Mit freundlicher Unterstützung von



Weitere Informationen über Physiotherapie sowie ein Verzeichnis der freiberuflich tätigen PhysiotherapeutInnen erhalten Sie bei Physio Austria.



physioaustria

Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
Member of W.C.P.T., A-1060 Wien, Linke Wienzeile 8/28
Telefon +43 (0)1 587 99 51, Fax +43 (0)1 587 99 51-30
office@physioaustria.at, www.physioaustria.at