



physioaustria

Mit Sicherheit ans Limit gehen

*PhysiotherapeutInnen
mobilisieren!*

Erfolgreich Reserven mobilisieren

Sport ist gesund, aber nicht nur das. Er macht auch Spaß. Egal, ob man hochgesteckte Ziele anpeilt und endlich einen Marathon zu Ende laufen oder den Glockner im Radsattel bezwingen will, ob man sich am Tennisplatz einer Herausforderung stellt oder ob man mit Freunden eine gesellige Runde Golf spielen will – eines ist immer gleich: Man will es immer ein bisschen besser machen. Ein bisschen schneller sein, ein bisschen weiter kommen, ein bisschen präziser den Ball treffen. Und dann dieses angenehme Erfolgsgefühl genießen, „etwas getan“ zu haben, eigene Reserven mobilisiert zu haben.

Mitunter schlägt das Erfolgsgefühl allerdings ins Gegenteil um: Rund 50.000 „spitalsreife“ Verletzungen von SchifahrerInnen pro Jahr in Österreich, unzählige ramponierte Bänder und Gelenke von LäuferInnen, Fußball- oder TennisspielerInnen sind ein schmerzhafter Beweis.

Meist sind einseitige Belastungen und Überlastungen am Bewegungssystem die Ursache dafür. Fehlendes Training von Koordination, Kraft und Ausdauer, führt immer wieder zu schmerzhaften Überlastungsschäden und Verletzungen. Das muss nicht sein.

Sportlich aktiv mit Physiotherapie

Jeder Profisportler – egal ob Schirennläufer, Tennis- oder Fußballspieler – vertraut ihnen: Den SportphysiotherapeutInnen. Und was für die Besten Gang und Gäbe ist, machen sich zunehmend auch Sportvereine und HobbysportlerInnen zu nutze: Sie lassen sich von speziell ausgebildeten PhysiotherapeutInnen betreuen. Ohne sie ist die erfolgreiche Ausübung von Leistungs-, Breiten- und Behindertensport nicht mehr vorstellbar.



Sport macht nur dann Spaß, wenn er auch gesund ausgeübt wird. Mit gezielter Sportphysiotherapie lassen sich viele Verletzungen und Unfälle vermeiden.



SportphysiotherapeutInnen kommen dabei nicht nur in den Bereichen der Rehabilitation und Therapie zum Einsatz, sondern auch im Rahmen der Vorbeugung (Prävention) von Überlastungsschäden und Verletzungen.

Sie erstellen auf der Basis einer Sportart-Analyse und von leistungsdiagnostischen Tests maßgeschneiderte Trainingspläne, um die optimale Wettkampffähigkeit (wieder) zu erreichen. Mit speziellen Übungen und Trainingsgeräten werden je nach ausgeübter Sportart Kraft, Ausdauer, Balance und typische Bewegungsabläufe trainiert. Begleitende Maßnahmen während des Trainings und des Wettkampfes verhindern Fehlentwicklungen und Verletzungen, und tragen zur Leistungsoptimierung bei.

Sportphysiotherapie ist nicht nur WeltmeisterInnen vorbehalten. Gerade weniger trainierte FreizeitsportlerInnen profitieren von der fachgerechten Betreuung.

Sportphysiotherapie kann Ihnen helfen bei:

- ▶ Konditioneller Schwäche
- ▶ Körperlicher Überanstrengung
- ▶ Muskel- und Bandverletzungen
- ▶ Schmerzhaften Sehnenansätzen (Tennisellbogen, ...)
- ▶ Knorpelschäden an Gelenken
- ▶ Wirbelsäulensyndromen (Bandscheibenvorfall, ...)
- ▶ Knochenbrüchen

Sportphysiotherapie hilft Ihnen durch:

- ▶ Muskel- und Gelenkfunktionsdiagnostik
- ▶ Sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- ▶ Trainingsplanung und -steuerung
- ▶ Training der sportmotorischen Grundeigenschaften (Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer)
- ▶ Ausgleichstraining
- ▶ Anlegen präventiver Stabilitätsverbände (Tapes) und Bandagen
- ▶ Regenerationsmaßnahmen
- ▶ Entspannungstechniken

Wissenswertes zur (Sport)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.

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.

Speziell ausgebildete PhysiotherapeutInnen sind in Krankenhäusern, Ambulatorien, Rehabilitationszentren, aber auch in Schulen, Sport- und Fitnesszentren, sowie Sportvereinen tätig. Oder sie arbeiten freiberuflich in Fachpraxen. Bei Bedarf machen sie auch Hausbesuche.

Sportphysiotherapie 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.



Keine Angst, auch Training kann Spaß machen! Die SportphysiotherapeutInnen wissen, wie's geht.





Ihre Gesundheit in allerbesten Händen

Die Merkur Privatklasse bietet ein umfassendes Deckungskonzept mit hoher Flexibilität und individueller Betreuung ein Leben lang. Drei unterschiedliche Elemente - Privatklasse Stationär, Privatklasse Ambulant und Privatklasse Aktiv - decken das gesamte gesundheitliche Wohlbefinden ab und werden je nach Lebensphase und persönlicher Situation maßgeschneidert.

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH

MERKUR 
DIE GESUNDHEITS-VERSICHERUNG

8011 Graz Neutorgasse 57
Tel. 0316-80 34-0

1041 Wien Wiedner Hauptstraße 23-25
Tel. 01-505 57 44

3100 St. Pölten Peppertstraße 33
Tel. 02742-36 86 42

4021 Linz Volksgartenstraße 17
Tel. 0732-66 44 66

E-Mail: merkur@merkur.at
Internet: www.merkur.at

5020 Salzburg Auerspergstraße 15
Tel. 0662-87 14 34

6020 Innsbruck Leopoldstraße 17
Tel. 0512-598 40

6851 Dornbirn Mozartstraße 3
Tel. 05572-245 05

Service-Telefon:
0800/20 60 80

8010 Graz Conr.-v.-Hötzendorf-Straße 86
Tel. 0316-80 83-0

9020 Klagenfurt Lidmanskýgasse 17
Tel. 0463-51 18 48

Einige Tipps für Ihre Sportphysiotherapie

► Lassen Sie sich von Ihrem/r PhysiotherapeutIn beraten, bevor Sie mit Ihren sportlichen Aktivitäten beginnen. **Die PhysiotherapeutInnen zeigen Ihnen, wie auch Grundlagentraining Spaß machen kann.**

► **Besprechen Sie mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn alle Veränderungen, die sich im Laufe des physiotherapeutischen Prozesses ergeben.**

► Bitte halten Sie nach Möglichkeit die Termine mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn und die Übungspläne ein. **Der Erfolg ihrer Sportphysiotherapie in der Prävention wie in der Rehabilitation hängt wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab.**

Mit den besten Empfehlungen



physioaustria
mitglied

Mit freundlicher Unterstützung von



Weitere Informationen über Sportphysiotherapie sowie ein Verzeichnis der freiberuflich tätigen (Sport)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