

Therapiezentrum Praxis für Physiotherapie

Unser Angebot für Sie ...



Therapie, Prävention, Training und Rehasport



Therapie aus einer Hand

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einen Überblick über unsere Angebote zu Therapie, Prävention, Training und Rehasport in unserer ambulanten Praxis für Physiotherapie in Ihrem „Städtischen“ geben.

Mehr als 70 Therapeut*innen führen jährlich über 250.000 Behandlungen sowohl stationär als auch ambulant in unserer Praxis durch. Durch unsere enge Verzahnung der stationär tätigen Therapeut*innen mit unseren Ärzt*innen und der ambulanten Praxis für Physiotherapie bieten wir Ihnen quasi „Therapie aus einer Hand“.

Auch wenn Sie ausschließlich in Behandlung eines*einer niedergelassenen Ärzt*in sind, steht Ihnen unsere ambulante Praxis mit sämtlichen Therapieangeboten uneingeschränkt zur Verfügung.

Unsere Stärke

ist es, eine speziell auf Ihre Ziele individuell abgestimmte Therapie zu erstellen. Wir beraten Sie nach eingehender Befundaufnahme auf der Grundlage Ihrer persönlichen Ziele, berücksichtigen Ihre Einschränkungen, begleiten Sie durch den gesamten Therapieprozess und stellen Ihnen anschließend diverse Angebote zur Gesunderhaltung zur Verfügung.



Therapieangebote

Auf 1.500 m² Therapiefläche kommen moderne, spezialisierte Therapieverfahren aus den Teilgebieten der Physiotherapie, Krankengymnastik, Massagetherapien, komplexe Entstauungstherapie (manuelle Lymphdrainage), Elektrotherapie, Hydrotherapie und Thermotheapie (Fango, Eis, Heißluft usw.) zur Anwendung. In unseren großzügig gestalteten Räumlichkeiten befindet sich neben einer gerätegestützten medizinischen Trainingstherapie auch ein Bewegungsbad mit 32°C warmem Wasser.

Gerätegestütztes Physiotraining – Was ist das?

Unser gerätegestütztes Gesundheitstraining eignet sich auch für ältere Menschen, die bisher noch keine Erfahrung mit einem Gerätetraining haben. Es dient der Kräftigung der Muskeln, trainiert Herz- Kreislaußsystem und verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit. Betreuung nur durch speziell ausgebildete Physiotherapeut*innen oder Sportwissenschaftler*innen.

Was ist das Besondere?

- einfache Bedienung und automatische computergesteuerte Einstellung der Geräte – dies kommt insbesondere älteren Patient*innen zugute
- Wir erstellen entsprechend Ihrer Zielformulierung einen individuellen Übungsplan
- effektives Training, da mit einer Übung an einem Gerät gleich zwei Muskelgruppen trainiert werden
- Wartezeiten entfallen, da das Training im Zirkelprinzip erfolgt
- feste Termine und kleine Gruppen – betreut ausschließlich durch Physiotherapeut*innen und Sportwissenschaftler*innen



Möglichkeiten für ein gerätegestütztes Training

Der Einstieg ist auf mehreren Wegen möglich:

1. Präventionskurse

10 Kurseinheiten je 60 Minuten zu festen Terminen. Bei 80 Prozent Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 Prozent der Kosten.

RückenPOWER - Kräftig und stabil durch den Alltag durch Geräte- & Gymnastiktraining

RückenPOWER ist ein kombiniertes Indoorprogramm zum Kennen lernen verschiedener Möglichkeiten zur Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.

Präventives Genius Stoffwechseltraining

Intensives Ganzkörpertraining

2. Physiotraining 60 Minuten

Wir erstellen Ihren individuellen Trainingsplan und passen diesen laufend an Ihre aktuellen Bedürfnisse an. Je nach Bedarf – ein bis zweimal pro Woche – werden mit Ihnen feste Termine für die Dauer von 60 Minuten vereinbart. Die Preise für dieses Selbstzahlerangebot finden Sie im Internet.

3. Bei entsprechender Indikation Krankengymnastik am Gerät

Ihr*Ihre behandelnde*behandelnde Ärzt*in hat die Möglichkeit, Ihnen bei entsprechender Indikation „Krankengymnastik am Gerät“ zu verordnen. Dauer je Therapieeinheit 60 Minuten. Im Anschluss an die von Ihrem*Ihrer Ärzt*in verordnete Heilmitteltherapie können Sie ihr individuelles Programm im Rahmen des Physiotrainings fortsetzen.



Training als Medikament

Übrigens, wussten Sie schon,

- ... **dass** Untrainierte ab dem 25. Lebensjahr pro Lebensjahrzehnt 5 bis 10 Prozent ihrer Muskelmasse verlieren?
- ... **dass** Krafttraining sich auch für kranke und ältere Menschen eignet?
- ... **dass** Herzkranke nach ärztlicher Anweisung und unter physiotherapeutischer Anleitung ein leichtes Krafttraining absolvieren dürfen?
- ... **dass** im Alter die Sturzneigung zunimmt?
Schwache Muskeln geben dem Körper keinen ausreichenden Halt mehr – die Folge – man stürzt leichter.
- ... **dass** Muskeltraining die Knochen stärkt und Gelenkbeschwerden lindert? Es wirkt wie ein Jungbrunnen. Durch die Bewegung wird Kollagen gebildet, das Bindegewebe und Haut strafft.
- ... **dass** regelmäßiges Krafttraining stimmungsaufhellend wirkt?

Muskelschwund ist kein Muss! Besser spät anfangen als nie!

Thomas Rütter; wissenschaftlicher Mitarbeiter der Deutschen Sporthochschule Köln:
„Mit Sport zu beginnen, lohnt sich in jedem Alter: Selbst ein 70-jähriger bekommt noch Muskelzuwächse, auch wenn er bislang kaum Sport gemacht hat“.



Weitere Angebote

Spezielle Therapien

Die Qualität unserer Therapien wird auch durch externe Fortbildungen gesichert. Spezielle Angebote wie Manuelle Therapie, craniosacrale Therapie, Bobath-Therapie, PNF, komplexe Entstauungstherapie als Mitglied des Lymphnetzes Kiel, spezielle Atemtherapie sowie osteopathische Techniken gehören deshalb zu unserem Leistungsspektrum.

Prävention

Unsere bei sämtlichen gesetzlichen Kassen zertifizierten Präventionskurse werden bis zu zweimal pro Jahr bis zu 80% von den Krankenkassen finanziert. Sie benötigen keine ärztliche Verordnung. Eine rechtzeitige Anmeldung in unserer Praxis genügt. Kurszeiten und Kursbeginn finden Sie auch im Internet.

- **Aqua-Fitness: Intensives Training im schultertiefen Wasser**
- **RückenPOWER - Kräftig und stabil durch den Alltag durch Geräte- & Gymnastiktraining**
- **Faszientraining-Anspruchsvolles, sportliches Ganzkörpertraining**
- **Sturzprophylaxe durch Bewegung- Kurs zur Vermeidung von Stürzen**

Für TK- Mitglieder kostenfrei, andere gesetzliche Kassen übernehmen anteilig die Kosten

- **TK-RückenTraining "Rücken basic - Das Allround-Krafttraining"**
- **TK-RückenTraining - "Rücken plus - Gesundes Krafttraining mit Geräten"**



Rehasport

Rehasport soll Ausdauer und Kraft stärken sowie die Koordination verbessern und kann von jedem*jeder niedergelassenen Arzt*in verordnet werden. Er findet in Gruppen statt, z. B. als Herzsport, Lungensport, bei Muskel- und Gelenkproblemen, bei Osteoporose sowie in einer Long Covid- Gruppe.

Säuglings-und Kindertherapie

Babymassage, Babyschwimmen und Rückbildungsgymnastik mit Babybetreuung

Für unsere neuen Erdenbürger bieten wir neben ambulanter Säuglings- und Kindertherapie auf Rezept auch umfangreiche Angebote gemeinsam für Eltern mit ihrem Baby. Babymassage, Babyschwimmen sowie unser Kursangebot "Aqua Minis" für Kleinkinder im 32°C warmen Wasser erfreuen sich großer Beliebtheit. Rückbildungsgymnastik ist für gesetzlich Kassenversicherte kostenlos. Physiotherapieschüler*innen betreuen währenddessen ihre Babys.

Unsere Kooperationspartner:

- **Rheumaliga S-H e.V.** – Funktionsgymnastik im Bewegungsbad
- **Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.** – Rehasport im Bewegungsbad
- **Stiftung Leben mit Krebs** – in Zusammenarbeit mit der Stiftung bieten wir Krebspatient*innen oder ehemals an Krebs erkrankten unter Leitung einer Sportwissenschaftlerin ein kostenloses Sportprogramm an. Dazu gehört auch die Möglichkeit die stark kostenreduzierte Trainingstherapie an Geräten zu nutzen. **Kontakt:** Astrid Schulz • Tel. 0431 1697-3360
- **LAG Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein e.V.** – Herzsport als Rehasport
- **RehaSport Deutschland e.V.** – diverse Rehasport- Gruppen
- **Schwimmschule Wasserquatsch** – Schwimmunterricht für Kinder ab 3 Jahre



Kontakt

Praxis für Physiotherapie und physikalische Therapie im SKK
Städtisches Krankenhaus Kiel gGmbH
Chemnitzstr. 33 24116 Kiel

Informationen und Anmeldung

Tel. 0431 1697 – 3333

Fax 0431 1697 – 3334

physiotherapie@krankenhaus-kiel.de

www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:



Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Physiotherapie



Thomas Wessolowski

*Leiter der Praxis für Physiotherapie
Sportwissenschaftler und Physiotherapeut*