

PHYSIOTHERAPIE

Gudrun Waldek
Brunnengasse 41/22
1160 Wien

0699/100 858 13
info@gudrunwaldek.at
www.gudrunwaldek.at



PHYSIOTHERAPIE

bei arbeitsinduzierten Beschwerden
und für ältere Menschen

Gudrun Waldek



Preise

30 Minuten: €50,-
45 Minuten: €60,-
60 Minuten: €70,-

Hausbesuch: je nach Anfahrtsweg
zusätzlich €20-25,- (diese Kosten
werden im Normalfall von der
Krankenkasse ganz übernommen)

Mit bewilligter Verordnung
bekommen Sie einen Teil der
Therapiekosten von Ihrer
Krankenkasse rückerstattet!



www.gudrunwaldek.at



Physiotherapie bei arbeitsinduzierten Beschwerden

Jede dauerhaft ausgeführte Betätigung führt zu einseitigen Belastungen und damit verbunden oft zu körperlichen Beschwerden. Diese können mit gezielter Therapie sowie

einem individuellen Ausgleichsprogramm möglichst gering gehalten werden. Dabei werden sowohl die physischen Grundvoraussetzungen als auch die typische Arbeitsbelastung des Einzelnen berücksichtigt:

- Muskelkräftigung, um Überlastung zu vermeiden
- Muskeldehnung, um Verspannungen und Verkürzungen zu verringern
- Haltungsoptimierung im Stehen und im Sitzen
- Bewegungsoptimierung im Alltag
- Anregung der stabilisierenden Muskulatur
- Manuelle Therapie bei strukturell bedingten Beschwerden
- Tonusregulation, Massage
- Verbesserung der Körperwahrnehmung, um Probleme bereits im Anfangsstadium erkennen und lösen zu können
- Verständnis für den eigenen Körper, um nicht gegen ihn sondern mit ihm arbeiten zu lernen
- Übungen für zuhause



Physiotherapie für ältere Menschen

Verschiedene Ursachen führen im Alter häufig zu Unsicherheit, Sturzangst, Mobilitätseinschränkung und Schmerzen. Bewegung wird vermieden, was die oben genannten Symptome weiter verstärkt und die allgemeine Leistungsfähigkeit senkt. Um aus diesem Teufelskreis herauszukommen biete ich in meiner Praxis oder auch bei Ihnen zu Hause folgendes an:

- Gezieltes Training zur Aufrechterhaltung der allgemeinen Fitness
- Sturzprophylaxe
- Verbesserung der Gangsicherheit
- Mobilisation
- Rehabilitation nach langen Krankenhausaufenthalten und Operationen
- Erhaltung der Beweglichkeit und Körperwahrnehmung bei Langzeitpflegefällen

An erster Stelle steht es, den alten Menschen mit Würde zu behandeln, eigene Wünsche und Vorstellungen zu respektieren, die Therapie individuell zu gestalten. Mit meiner Unterstützung können Sie als Patient in Ihrem Tempo Bewegungen wieder erlernen, Sicherheit erarbeiten, und so ein Stück Selbständigkeit und Lebensqualität zurück erlangen.

Bei medizinischer Notwendigkeit und entsprechender Verordnung mache ich die Therapie gerne mit Hausbesuch bei Ihnen zu Hause.



Jederzeit können Sie bei mir einen Termin zur Therapie oder auch zur Vorbesprechung vereinbaren.

Mehr Informationen:
www.gudrunwaldek.at