

Therapiezentrum am Rüscher GmbH

Inhalte der Rehasport-/ Funktionstrainings-Gruppen

Funktionstraining (30 Min.)

- allgemeine gymnastische Übungen ohne Differenzierung von Diagnosen
- es wird in sämtlichen Ausgangsstellungen geübt, d.h. **Sie müssen in der in der Lage sein, selbständig den Transfer auf die Matte zu bewältigen!!! Dies gilt für alle Gruppen, es sei denn, es wird explizit in der Gruppenbeschreibung genannt (z.B. Hockergymnastik)**

Rehasport (45 Min.)

- diagnosebezogene oder indikationsspezifische funktionelle Übungen
- es werden sämtliche zur Verfügung stehenden Kleingeräte in verschiedenen Schwierigkeitsgraden genutzt (Pezzi-/Bälle, Stäbe, Stepbrett, Pilatesrolle...)

Hockergymnastik

- Pat. mit Gleichgewichtstörungen, Defizite in der Standstabilität
- **Sie können sich nicht auf die Matte hinlegen und wieder aufstehen!**
- gymnastische Übungen sitzend auf dem Hocker sowie im Stand

Osteoporose Gruppe

- Pat. mit Osteoporose/-neigung
- leichte gymnastische Übungen, Stärkung der Muskulatur, allgemeines Bewegungstraining, Sturzprophylaxe

Gesunder Rücken

- Pat. mit Rückenbeschwerden, ausgeheilte Rücken-OP`s (auch Brüche)
- Übungen zur Stärkung der Rücken- sowie gesamten Rumpfmuskulatur, propriozeptives Training, Wirbelsäulen- und Rumpfkoordination

HWS-Gruppe

- Pat. mit Beschwerden im Halswirbelsäulen-Schulter-Arm-Bereich, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel
- Übungen zur Mobilisierung WS, Dehnungs- und Entspannungsübungen für die Schulter- und Nackenregion, Stabilisation/ Mobilisation für die oberen Extr.

Hüfte-Knie-Gruppe

- Pat. mit geschädigten Hüften/Knieen, TEP/Gelenkersatz
- Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation der unteren Extremitäten, Propriozeptives Training in geschlossenen Bewegungsketten