

Physiotherapie

→ Physiotape

Das Physiotape ist ein elastisches, selbstklebendes Tape welches durch verschiedene Techniken auf der Haut angebracht wird und so unterschiedliche Ziele unterstützt. Somit kann das Tape je nach Farbe und Anlagetechnik z.B. Muskelspannungen senken, Muskelaktivität steigern, Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern. Ein Physiotape wird über mehrere Tage auf der Haut belassen.



→ Tiergestützte Therapie / Hundebesuch

Einmal in der Woche (meistens Freitags) werden Sie einmal mit meinem 4-beinigen Begleiter sehen.



Das ist Willy, ein Mischlingsrüde, der Sie gerne besucht und sich über Leckerlies und Streicheleinheiten von Ihnen freut oder während

eines Lauftrainings begleitet. Wenn Sie Hunde mögen, vielleicht sogar selbst schon einmal einen hatten, lassen Sie es mich gerne wissen und wir kommen Sie besuchen. Tiere tragen nachweislich zur Verbesserung der Lebensfreude bei, sind Seelenröster, bringen Spaß und können die Sinneswahrnehmung aktivieren.

→ Lymphdrainage

bekannt auch als „Enstauungstherapie“, ist eine spezielle Form der Massage, die bei vorhandenen Ödemen eingesetzt wird. Durch sanfte Griffe wird der Lymphfluss im Körper angeregt. Eine Lymphdrainage kann nur nach Rücksprache und Genehmigung des behandelnden Hausarztes erfolgen.

→ Beratungsgespräche

über „Physiotherapie“ aufklären, gemeinsam mit Angehörigen über Ziele sprechen, Fragen klären/beraten, ggf. über nötige Hilfsmittel sprechen, Angehörige können bei Interesse auch bei den Therapien anwesend sein.

Sprechen Sie mich gerne an.
Sie erreichen mich über die Rezeption oder per Diensthandy unter 0178- 164 3962.

Über mich:

Mein Name ist Sandra Vogt und ich arbeite seit 2009 als Physiotherapeutin in der Pfliegeresidenz Leverkusen.



Nach meiner 3 jährigen Ausbildung zur Physiotherapeutin, habe ich durch weitere Fortbildungen in den Bereichen Physio-Tape, Lymphdrainage, Aromamassage, Fußreflexzonenmassage und rückengerechte Verhältnispräventionen mein Tätigkeitsspektrum immer weiter ausbauen können. Ich freue mich auf Sie.

Pfliegeresidenz Leverkusen GmbH
Wiesdorfer Platz 8
51373 Leverkusen
0214/ 8328-0
0214/ 8328-200
direktion@pfliegeresidenz-leverkusen.de
www.pfliegeresidenz-leverkusen.de



→ KG Einzeltherapie

In Einzeltherapien wird individuell auf Ihre körperlichen Defizite eingegangen

1. Anamnese/ Befundung (Gespräch und körperliche Erstbefundung)
2. Festlegen von Nah- und Fernzielen.
Aus therapeutischer Sicht und aus Ihrer persönlichen Sicht.
3. Bsp. Therapieinhalte: Erhalten und Verbessern des aktiven und passiven Bewegungsausmaßes, Kräftigung der Muskulatur, Koordination- und Balancetraining, Rumpfstabilisation, Atemtherapie, Gangschule, Sturzprophylaxe, Schmerzlinderung, Kreislaufanregung, Verbesserung der Ausdauer, Gleichgewichtsschulung, Verhaltensstrategien für Alltagssituationen

→ KG Gruppentherapie

2x wöchentlich findet im Therapieraum eine Gruppentherapie statt. Gemeinsam mit anderen Bewohnern wird in einer Gruppe trainiert. Verschiedene Übungen im Sitzen beinhalten beispielsweise folgende Maßnahmen: Muskelkräftigung, Koordination- und Balancetraining, Sturzprophylaxe, Förderung der Reaktionsschnelligkeit, Körperwahrnehmung, Ausdauer

→ Rollstuhltraining

z.B. Hindernissparcour, Stadt
Ziele: Sicherer Umgang mit dem Rollator, auch bei Hindernissen oder wechselnden Untergründen

→ Sturzprophylaxe

z. B. Koordination- und Balancetraining, Gleichgewichtsschulung, Reaktionsfähigkeitstraining

→ Lauftraining

- *individuelle Gangschulen*, ohne oder mit Hilfsmittel wie z.B. Rollator, Unterarmgehwagen. Zusammen erarbeiten wir ein bestmöglich physiologisches Gangbild, dies ist auch innerhalb eines individuell gestalteten Parcours möglich.



Durch ein Schienensystem, welches an der Decke des Therapieraumes angebracht wurde, ist ein gefahrloses Gehtraining auf einer angepassten Strecke möglich. Während des Lauftrainings sind Sie durch einen Haltegurt gesichert, welcher ein gestütztes trainieren der Aufrichtung in den Stand und physiologischer Bewegungsabläufe während des Gehens ermöglicht.

- *Treppen steigen*
Neben der Kreislaufanregung, Förderung der neuromuskulären Leistung, Kraft, Koordination, Ausdauer und Körperwahrnehmung steht hier die Freude im Vordergrund, ohne Sturzrisiko wieder auf seinen eigenen Füßen stehen zu können und sich aufrecht fortzubewegen.



→ Motomed

Das Motomed ist ein elektrisch betriebenes Fahrrad, auf welchem im Rollstuhl oder auf einem Stuhl sitzend gezielt die Bein- oder Armmuskulatur trainiert werden kann. Es können unterschiedliche Einstellungen getroffen werden, individuell auf den Bewohner abgestimmt (z.B. Unterstützung durch den Motor, Veränderung des Widerstandes, Symmetrietraining...).



→ Fußreflexzonenmassage

Durch Stimulation bestimmter Druckpunkte auf der Fußsohle und Fuß kann über die Nervenbahnen eine positive Reaktion spezifischer Bereiche/ Organe in unserem Körper herbeigeführt werden. Sprechen Sie mich gerne für weitere Fragen an.

→ Massage

Sie haben Verspannungen? Schmerzen? Oder möchten Ihrem Körper etwas Wellness gönnen? Eine Massage beeinflusst die Muskulatur, das Bindegewebe und die Haut durch verschiedene Reize (Druck, Zug, Dehnung). Ziele einer Massage sind:

- Lösen von Verspannungen/ Verklebungen
- Schmerzlinderung
- Steigerung der Durchblutung (lokal)
- Psychische Entspannung

Eine Massage kann zur Reizverstärkung zusätzlich mit Aromaölen durchgeführt werden.

