

# Physiopark

REGENSBURG



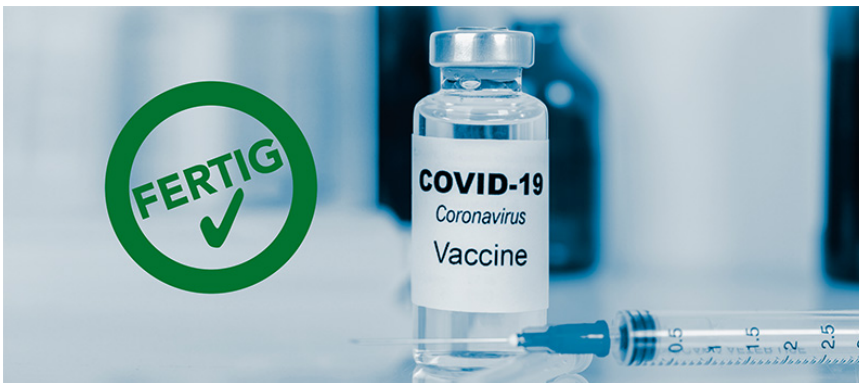
"gefällt mir" auf facebook:



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2021

1. Unser Team ist komplett geimpft
2. Komm an Bord - wir suchen Physiotherapeuten
3. Geht es auch ohne OP? Schulterbeschwerden lindern mit Physiotherapie
4. Angebot: trainieren im Physiopark



### 1. Unser Team ist komplett geimpft

Es ist geschafft: wir sind komplett geimpft - ein wichtiger Beitrag zur Sicherheit unserer Patientinnen und Patienten!

Ein herzliches „DANKESCHÖN“ geht darum noch einmal an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der zuständigen Impfzentren und Landratsämter.

**Uns wurde und wird viel Vertrauen und Unterstützung entgegengebracht, was uns den Umgang mit der Coronakrise sehr erleichtert. Auch dafür noch einmal von Herzen „DANKE“!**

### 2. Komm an Bord - wir suchen Physiotherapeuten (w/m/d)



### 4. trainieren im Physiopark

Von Medizinischem Training bis zur Sportlerbetreuung - mit professioneller Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung.

Auch unser Trainingsbereich ist wieder wie gewohnt nutzbar. Sie können im Physiopark trainieren - unabhängig von einer Behandlung. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. Kranken Gymnastik am Gerät („KGG“, verordnet von einem Arzt)

2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, Halb- oder Jahresvertrag



**Wir haben neuen Platz und suchen wissbegierige Mitarbeiter, die im Team bei sehr gutem Betriebsklima in ihrem Beruf weiterkommen wollen.**

Bist Du interessiert? Kennst Du jemanden? Bitte gern „weetersagen“

Fortbildungsbudget und Fortbildungsurlaub sind für uns genauso selbstverständlich, wie interne Fortbildungen. Außerdem gibt es bei uns 1 Jahr Newcomer-Coaching von der Praxisleitung!

Wir bieten ein faires Gehalt und flexible Arbeitszeiten. Auch Teilzeitkräfte sind bei uns immer wieder willkommen. Wir suchen Berufsanfänger und Berufsveteranen. Die Manuelle Therapie-Ausbildung bei der International Academy of Orthopedic Medicine ([www.iaom.de](http://www.iaom.de)) ist wünschenswert, bzw. die Bereitschaft diese Ausbildung zu beginnen.

Die Ausbildung zum Lymphtherapeuten mit dem Abschluss-Zertifikat ist obligat, kann aber auch nachgeholt werden. Hier präferieren wir die Ausbildung nach dem Dr.-Vodder-Konzept ([www.vodderakademie.com](http://www.vodderakademie.com)).

Weitere Fortbildungen in Sachen Trainingstherapie (KGG), Sportphysiotherapie oder PNF sind vorteilhaft oder werden gefördert.

Bitte sende Deine aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an: [r.obermueller@physiopark-regensburg.de](mailto:r.obermueller@physiopark-regensburg.de)

Alternativ per Post an: Physiopark Regensburg · Im Gewerbepark B 20 · 93059 Regensburg.

Schaue gern auch auf: [www.physiopark-regensburg.de/jobs](http://www.physiopark-regensburg.de/jobs)

### 3. Geht es auch ohne OP? Schulterbeschwerden lindern mit Physiotherapie

Durch Studien ist erwiesen: spezielle Übungsprogramme bei beginnenden Schulterproblemen können eine Operation verhindern. Ähnlich wie z. B. bei der Behandlung von Rückenbeschwerden steht damit auch für Schulterprobleme die Physiotherapie als Behandlungsalternative zur Verfügung.

#### Studie aus Schweden

Eine vielbeachtete Studie zu dieser Thematik wurde im schwedischen Linköping durchgeführt. Zielsetzung war, zu untersuchen, ob spezielle Übungen zur Linderung von Schulterschmerzen ausreichend sind und die Schulterfunktion verbessern. Das Ziel: mithilfe dieser Behandlungsalternative eine sonst notwendige Operation zu verhindern. Zur Anwendung kam ein speziell auf die Rotatorenmanschette und die Schulterblatt-Stabilisatoren ausgerichtetes Trainingsprogramm.

An der Studie nahmen 102 Patienten teil, die seit mindestens sechs Monaten unter Schulterbeschwerden litten und bei denen die konservative Therapie bislang keine Besserung bewirkt hatte.

Eine Gruppe absolvierte im Rahmen der Studie ein spezifisches Übungsprogramm aus stärkenden exzentrischen Übungen für die Rotatorenmanschette und konzentrischen/exzentrischen Übungen für die Schulterblatt-Stabilisatoren, kombiniert mit manueller Mobilisation.

In der Kontrollgruppe wurde nur durch unspezifische Bewegungsübungen für Schultern und Nacken behandelt. Beide Gruppen bekamen in einem Zeitraum von zwölf Wochen fünf bis sechs Behandlungssitzungen unter individueller Anleitung. Zusätzlich übten die Teilnehmer zwischen den Sitzungen ein- oder zweimal täglich zuhause.

#### Weniger Schmerzen, verbesserte Schulterfunktion

Mithilfe des spezifischen Übungsprogramms haben die Studienteilnehmer sowohl eine Verringerung des Schmerzes als auch eine Verbesserung der Schulterfunktion erreicht. Infolgedessen entschied sich ein signifikant geringerer Anteil von Patienten (20 Prozent), sich einer Operation zu unterziehen.

#### OP unvermeidlich? Präoperative Physiotherapie!

Führt doch kein Weg an der Operation vorbei, kommt abermals die Physiotherapie ins Spiel. Die häufig lange Wartezeit bis zum OP-Termin kann mit vorbereitender Physiotherapie sinnvoll überbrückt werden. Ein präoperatives Training trägt dazu bei, dass Patienten nach einem Eingriff wieder schneller fit für den Alltag werden. Die Hauptbereiche liegen hierbei in der Muskelkräftigung sowie der Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und des Atmungssystems. Physiotherapie bietet gute Möglichkeiten bei der Vorbereitung auf die Rehabilitation. Information und Ausblick in Bezug auf Art und Dauer der Rehabilitation, Vorsichtsmaßnahmen, Zielbestimmung und evtl. Abbau von Ängsten. Das Aufzeigen und Erlernen von prophylaktischen Übungen, welche direkt nach der OP von Nöten sind, um Komplikationen vorzubeugen, können dem Patienten durch den Physiotherapeuten nähergebracht werden.

Auch im Physiopark sind wir bestens mit allen Themen rund um die Schulter vertraut - sprechen Sie uns gern an!

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Ihrer Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen individuell anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z. B. einen Aktivurlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Unsere Sportwissenschaftler stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung!

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Medizinische Trainingstherapie im Physiopark](#)

Sie wollen mehr? Informieren Sie sich über unsere

### Sportlerbetreuung

Für Freizeit- und Leistungssportler, als Wettkampfvorbereitung oder Rückkehr zum Sport nach Verletzungen - wir sind an Ihrer Seite.

Mit optimaler Trainingsvorbereitung oder perfekter Rehabilitation nach Verletzungen erreichen Sie Ihre sportlichen Ziele. Wir bieten Ihnen diese professionelle Vorbereitung an: Sport-Physiotherapie Trainingstherapie und Funktionstests (Assessments).

Wir begleiten Sie auch physiotherapeutisch: Sportler-Massagen (Kinesio-) Taping, physikalische Therapie und das gesamte Spektrum des Physioparks steht Ihnen zur Verfügung. Wir sind 6 Tage pro Woche für Sie zu erreichen und stehen bei Bedarf auch am Spielfeldrand oder in der Turnhalle.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Sportlerbetreuung im Physiopark](#)

### Besuchen Sie auch unsere Website:

[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

### Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=712ea0d80e&e=a6762b67>

Weitere Informationen und praktische Übungen können Sie von unserer Website kostenlos herunterladen. Unter dem Menüpunkt „Infothek“ finden Sie Dokumente zum Schwerpunkt-Thema Schulter:

- Physiogramm Engpass der Schulter - das „Impingement“-Syndrom
- Physiogramm Schultermobilisation
- Infoblatt Schulter-Rehabilitation
- Infoblatt Schulter-Rehabilitation - Rotatorenmanschette
- Idiopathische Schulterarthritis

[> direkt zur Infothek](#)

**Besuchen Sie auch unsere Website:**

[www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

**Gefällt Ihnen unser Newsletter?**

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

**Newsletter empfehlen und weiterleiten:**

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=7f2ea0d80e&e=a6762b6707>