

Für Sie stehen wir an der Außenline, Rennstrecke oder in der Sporthalle!

Buchen Sie Ihren persönlichen Physiotherapeuten bei sportlichen Events. Egal, ob Sie Ihren 1. Marathon laufen, um den Liga-Pokal kämpfen, das Tennismatch ihres Lebens bestreiten, den Golf-Cup erringen wollen oder die Meisterschaft gewinnen. Wir sind für Sie da – vor, während oder nach dem Wettkampf!

Auch eine Mannschaftsbetreuung ist möglich.

Wir begleiten Sie!

„Der Schuss von der Hexe!“

Was tun bei akuten Rückenschmerzen?

Legen Sie sich hin, unterstützen Sie in Seitenlage die Taille mit einem dicken Handtuch. Stufenlage kann ggf. die Schmerzen lindern (insb. 2. Tageshälfte). Wechseln Sie alle 30 – 45 Minuten die Position. Versuchen Sie die Bauchlage, zumindest für einige Minuten, zu erreichen.

„Bed is bad for back!“

Zu lange Bettruhe verlängert die Schmerzsymptomatik! Daher nie länger als 2 Tage Bettruhe. Der häufige Wechsel zwischen Liegen und Gehen ist am besten. Vermeiden Sie Sitzen, Bücken oder gebückte Haltung und schweres Heben. Insbesondere während der ersten 3 Stunden am Morgen, ist bei diesen Bewegungen der Rücken am anfälligsten. Bei Bewegungsübergängen spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an (Bauch einziehen).

Rufen Sie den Physiopark an: **0176-24692995**

überreicht durch:

Wer sich verletzt, hat „PECH“ gehabt!

Was tun bei akuten Sport-Verletzungen? Die PECH-Regel:

- P** Pause (Sport einstellen, ggf. Ruhigstellen)
- E** Eis (alle 2 Stunden für 30 Minuten kühlen)
- C** Compression (Kompression mit einer Bandage)
- H** Hochlagern

Zum GLÜCK gibt es den Physiopark:
0176-24692995 anrufen!

Die Kosten:

Die Behandlung am Wochenende ist eine Leistung, die nicht von den **gesetzlichen** Krankenkassen ersetzt wird!

Akutversorgung am Wochenende mit allen physiotherapeutischen Maßnahmen

(Beratung, Behandlung, Anlegen von Verbänden etc.)

Pauschal: 60 Minuten: 76,- EUR
Jede weitere halbe Stunde: 28,- EUR

Material (Tape, Verbände, Salben) je nach Bedarf:
maximal 20,- EUR

Anfahrt: 0,30 EUR / Kilometer

Bei Behandlungen im Physiopark (Im Gewerbepark B20) entfallen die Anfahrtskosten.

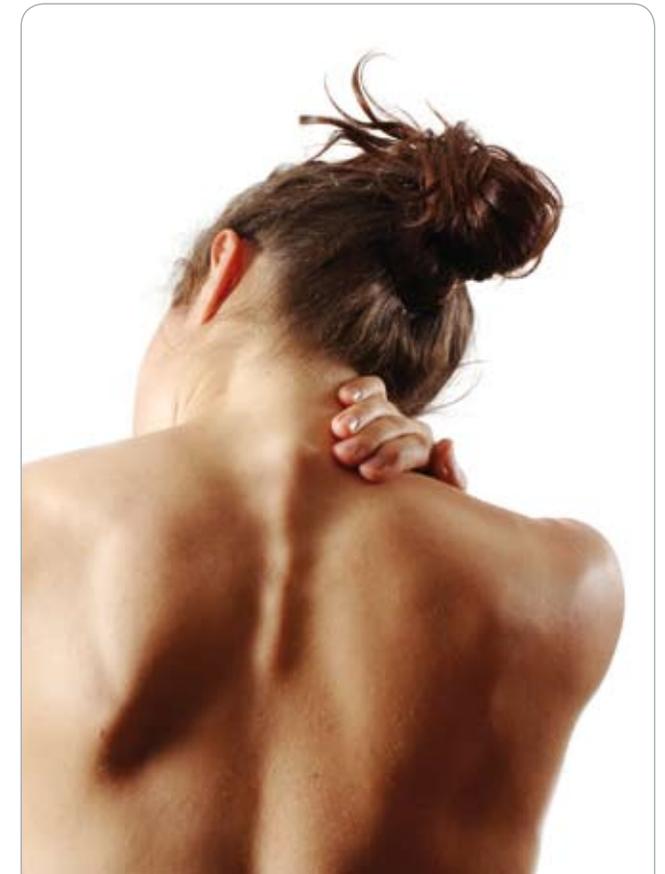
Für längere Wettkampf-, und Mannschaftsbetreuung erstellen wir Ihnen gerne ein separates Angebot.

Die physiotherapeutische Akutbehandlung kommt nicht in Frage bei Verdacht auf schwerere Erkrankungen oder Verletzungen (Herz-Kreislauf-System oder anderen inneren Organen, Verdacht auf Knochenbrüche oder schwere Nervenverletzungen). Im Zweifelsfall wählen Sie die übliche Notfallnummer: 112.

Physiopark
LIESCHKE | OBERMÜLLER



**Physiopark Akuthilfe – unser
Wochenendservice mit Telefon-Hotline:
0176-24692995**



Akutversorgung bei Sportverletzungen

Wann knickt man beim Joggen um? Wann bekommt man einen Hexenschuss? Wann verreißt man sich die Schulter beim Tennis? Die Antwort ist fast immer dieselbe: am Wochenende!

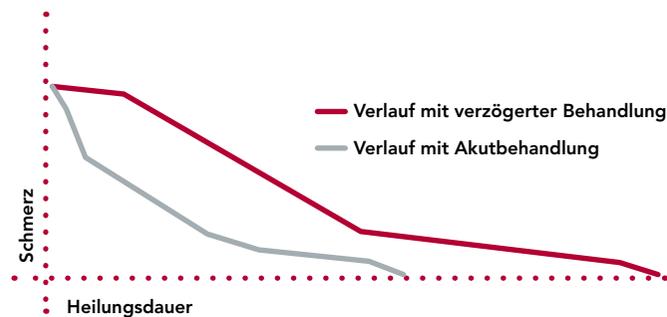
Dann haben Sie neben der Qual auch die Wahl: bis Montag umher humpeln, oder die Fahrt zur Notaufnahme ins Krankenhaus in Kauf nehmen?

Wir möchten Ihnen eine 3. Alternative bieten: die **physiotherapeutische Akutbehandlung am Wochenende**. Gerade bei Sportverletzungen gilt:

„Was in den ersten Stunden versäumt wird, verliert man in Tagen bei der späteren Rehabilitation“.

Auch Rückenschmerzen können durch gezielte Behandlungstechniken frühzeitig eingedämmt werden. **Nach der physiotherapeutischen Akutversorgung organisieren wir für Sie den obligatorischen Termin bei Ihrem Arzt.** Dieser erhält direkt unseren physiotherapeutischen Befund.

Beispiel: Akute Rückenschmerzen



PHYSIOPARK-HOTLINE

Physiotherapie am Wochenende
Mobil: 0176 - 24 69 29 95 / Sa. – So. 10 – 20 Uhr

Akutbehandlung von Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen, therapeutische Erstversorgung nach Sportverletzungen, Kompressionsverbände, Tape, Eistherapie (Cryo/Cuff™), Lymphdrainage

Wir begleiten Sie auch am Wochenende bei akuten Bewegungsstörungen

- akute Rückenschmerzen
- akute Nackenschmerzen
- akute Muskel-, und Gelenkschmerzen
- nach Sportverletzungen wie z.B.:
 - Muskelfaserriss, Muskelzerrungen
 - Prellungen, Verstauchungen („Pferdekuss“)
 - akute Schwellungen
 - Bänderrisse am Sprunggelenk
 - Verdrehung im Knie, Bandverletzungen
 - akute Leistenschmerzen
 - akute Schulterschmerzen
 - Tennisarm/ Golferarm
 - Finger- und Daumenverletzungen



Das können wir leisten:

Neben allen manualtherapeutischen-, myofascialen- und Massage- Techniken der Physiotherapie bieten wir folgende Leistungen an:

- Beratung am Telefon
- physiotherapeutische Behandlungsmethoden Vorort
- Erstversorgung nach Sportverletzungen:
 - Kompressionsbandage
 - Tape- und Stützverbände, Kinesiotape
 - Eisanwendungen (Cryo cuff)
- Lymphdrainage bei akuten Schwellungen und Blutergüssen
- Massage und myofasciale Behandlungstechniken
- Wärmeanwendungen (Fangopackungen)



Die „Cryo cuff“ ermöglicht eine konstante Kühlung und Kompression. Blutergüsse und Schwellungen können deutlich reduziert werden.