

Artikel im Pirnaer Anzeiger im November 2009

Physiotherapie Hausteин- Ihr Spezialist für Aqua Fitness und andere Wassersportgruppen

Besonders jetzt im Herbst nutzen viele Menschen die Möglichkeit wieder etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Bewegung ist gerade in dieser eher bewegungsarmen Jahreszeit wichtig, da dadurch die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert, das Immunsystem gesteigert und das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst werden können. Aus diesem Grund haben Kerstin Hausteин-Wittkopf und Stefan Hausteин, die die Praxis im Ärztehaus Pirna- Sonnenstein leiten, ein umfangreiches Sport- und Präventivkursangebot entwickelt.

Besonders die Sportgruppen im Wasser, die von hochqualifizierten und engagierten Physiotherapeutinnen durchgeführt werden, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Vorteil für die teilnehmenden Patienten ist, dass Wassergymnastik in der Gruppe mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten wird. Für ältere Patienten mit einer niedrigen Kondition bietet die Physiotherapie Hausteин das Bewegungsbad in einer kleinen Gruppe an. In dieser können die Patienten im warmen Wasser mit Bodenkontakt stehen und üben mit Hilfe verschiedenster Geräte wie z.B. Schwimnmudel, Wasserhantel, Schwimmbrett etc..

Nächste Schwierigkeitsstufe ist das Bewegungsbad für Fortgeschrittene, folgend von den Aqua Fitness Gruppen. Die Kursteilnehmer tragen bei diesen Gruppen einen Aqua Jogging Gürtel, da die Übungsstunden im Tiefwasser durchgeführt werden und der Vorteil des gelenkschonenden Bewegens um ein Vielfaches erhöht wird. In diesen Gruppen sind als Schwerpunktziele besonders die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Muskulatur der körpernahen Extremitätengelenke wie z.B. Schulter, Hüft- und Kniegelenk sowie die Erhöhung der körperlichen Ausdauerfähigkeit zu nennen. Außerdem verbessert die Sportgruppe im Wasser das Gleichgewicht und die Koordination auf äußerst gelenkschonende Weise, was durch den Wasserauftrieb ermöglicht wird. Besonders für Patienten, die ihr Gewicht reduzieren möchten, ist Aqua Fitness eine ideale Sportart.

Für Berufstätige, die z.B. viel am Schreibtisch sitzen müssen oder Patienten mit chronischen Beschwerden der Hals- und Brustwirbelsäule bietet die Gruppe „Therapeutisches Schwimmen“ eine perfekte Alternative zu den anderen von der Physiotherapie Hausteин angebotenen Wassergruppen. In dieser Gruppe lernen die Kursteilnehmer die Technik des Rückenschwimmens durch eine erfahrene Physiotherapeutin, die selbst im Leistungssport Schwimmen tätig ist. Beim Rückenschwimmen erfahren die Patienten eine intensive Mobilisation der Brustwirbelsäule und eine Dehnung der vorderen Schultermuskulatur, was Voraussetzung für eine verbesserte Funktionalität der oberen Wirbelsäulenabschnitte ist.

Alle Wassergruppen können in Rahmen der Prävention oder Rehasportes absolviert werden, die Kosten werden von den Krankenkassen bis zu 100% übernommen.

Natürlich bietet die Physiotherapie Hausteин auch andere Sportgruppen an. Rückenschulkurse, Wirbelsäulengymnastik, Lungensport, Beckenbodengymnastik für Männer und Frauen, Figur Fit, Konditionsfitness und Osteoporosegymnastik sind einige mögliche Kurse, die besucht werden können und in denen auch wie bei den Wassergruppen auch die Vermittlung eines positiven Bewegungserlebnisses innerhalb einer Gruppe ist. Für Betriebe und Unternehmen ist auch die Gestaltung einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge mit Rückenschulen, Entspannungstherapie und anderen auf das Berufsbild zugeschnittenen Sportgruppen durch die Mitarbeiter der Physiotherapie Hausteин möglich.