

Vorbeugend aktiv werden.

Physiotherapie hilft.



BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER PHYSIOTHERAPEUTEN – IFK e. V.

Präventionsangebote

Wie finden Sie passende Präventionsangebote?

Ihre Physiotherapeuten bieten regelmäßig viele verschiedene Präventionsprogramme an, die Sie direkt vor Ort erfragen können.

Meistens ist eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen – zumindest anteilig – möglich. Zudem können Firmen, die ihren Mitarbeitern Präventionsleistungen finanzieren, diese steuerlich absetzen.



Therapeuten finden

Die Adressen qualifizierter Physiotherapeuten, die Präventionsmaßnahmen anbieten, finden Sie im Internet unter www.ifk.de. Hier gibt es eine gezielte, regionale Therapeutensuche.

Zusätzlich bietet der Verband im Internet seriöse Patienten-Informationen rund um Physiotherapie, Prävention und Patientensicherheit.



BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER PHYSIOTHERAPEUTEN – IFK e. V.

www.ifk.de • Tel.: 0234 97745-0



Präventionsangebote

Patientenbroschüre

Krankheiten vorbeugen.

Bewegung ist Leben.

Gesundheit erhalten.

Was ist Prävention

Zur Prävention zählen alle vorbeugenden Maßnahmen, die die Gesundheit erhalten, Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten vermindern und bei bestehenden Beschwerden helfen, möglichst fit zu bleiben.

Die Prävention bezieht sich dabei auf das Verhalten (Bewegung, Haltung, Ernährung) und auf die Lebensumstände (Arbeitsplatz, Schlafmatratze).

Physiotherapie hilft Ihnen, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden, Muskelverspannung oder Stress aktiv vorzubeugen.



In jedem Alter

In ihrer Ausbildung lernen Physiotherapeuten, wie Krankheiten entstehen und wie man ihnen vorbeugen kann. Dies kann die kindliche Entwicklung, typische Arbeits-haltungen oder auch Erkrankungen im Alter betreffen.

Physiotherapeuten sind Bewegungsspezialisten – auch wenn es darum geht, individuelle Präventionsangebote zu entwickeln:

- Für jedes Alter
- Für jede Kondition
- Bei bestehenden Krankheiten
- In Einzelberatung/Gruppentherapie



Aufgaben der Physiotherapie

Es gibt verschiedene Präventionsmaßnahmen, die in der Praxis oder am Arbeitsplatz in Firmen, Schulen oder Kindergärten durchgeführt werden.

Beispiele für Präventionskurse:

- Rückenschule für Kinder und Erwachsene
- Wirbelsäulengymnastik
- Herz-Kreislauf-Training
- Aqua-Fitness
- Arbeitsplatzberatung (auch als Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung)
- Einzelcoaching zur Optimierung des Bewegungsverhaltens in Beruf und Freizeit
- Entspannungsverfahren
- Yoga, Qi Gong u.v.a.

