

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



**Damit regelmäßige Bewegung** wirklich dauerhaft Erfolg zeigt, sollen einem die Aktivitäten auch Spaß machen. Foto: Panthermedia/ridofranz

## Regelmäßig bewegen und Erkrankungen vorbeugen

ENNS. Kerstin Käferböck aus Enns gründete 2010 ihre eigene Physiotherapie-Praxis. Heute führt sie das siebenköpfige Team, davon zwei in Karenz, der Physiotherapeuten Enns im Gesundheitszentrum. Die Sportphysiotherapeutin erklärt, warum regelmäßige Bewegung Medizin ist.

### „Eher Bewegung als Sport“

Laut der Physiotherapeutin aus Enns sei „Sport“ für viele ein abschreckender, beängstigender und großer Begriff. „Wir Physiotherapeuten erleben es Tag täglich, dass uns Klienten bereits in der ersten Therapieeinheit vermitteln wollen, dass Schmerzfreiheit und Beweglichkeit zwar oberste Priorität hat, aber Sport für Sie nicht in Frage kommen würde“, sagt



„Wir lernen dadurch, wie wir unseren Körper ökonomisch im Alltag einsetzen können.“

KERSTIN KÄFERBÖCK

Foto: Gabor Bota

Käferböck. Die Aufgabe der Therapeuten ist es, die geeignete Art von Bewegung für den jeweiligen Klienten zu finden. „Erst dann, wenn eine Regelmäßigkeit an Bewegung gegeben ist, kann Sport oder Bewegung als Medizin bezeichnet werden“, so die Expertin. „Neben den positiven Effekten im Bereich der Inneren Medizin, nämlich die Verbesserung

des Herz-Kreislauf- sowie Immunsystems, bleiben wir durch regelmäßige Bewegung beweglich, schützen den Körper vor Verletzungen, vermindern die Gefahr von Überlastungen, Abnützungen und Schmerzen. Zusätzlich lernen wir dadurch, wie wir unseren Körper ökonomisch im Alltag in jeder Situation einsetzen können“, meint die Ennsener Physiotherapeutin.

### Was ist geeignet?

Um über die Belastbarkeit seines Körpers Bescheid zu wissen, empfehlen die Physiotherapeuten Enns eine Ist-Analyse. Dabei wird geschaut, wo die eigenen Defizite liegen und dann wird ein Plan erstellt, wie der Weg zum Soll-Ziel aussehen muss. Sind die diagnostischen Parameter dann geklärt, geht es laut Käferböck um die zwei wichtigsten Fragen: Welche Art von Bewegung oder Sport macht mir Spaß und wie schaffe ich es, neben Arbeit und Privatleben, die Zeit zu finden mein Vorhaben von mehr Bewegung zu integrieren?

### Positiven Mehrwert schaffen

„Nur wer diese zwei Punkte beantworten kann, schafft es, sich regelmäßig zu bewegen und dadurch den positiven Mehrwert im Sinne von Sport und Bewegung als Medizin für sich selbst zu realisieren“, erklärt Käferböck. Mehr Infos zu den Physiotherapeuten Enns finden Sie unter **physiotherapie-enns.at**