



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Digital-Prävention. Der Viktringer Physiotherapeut Stefan Mikula macht Physiotherapie mit neuer Videoplattform für jeden jederzeit zugänglich. **S. 47**

Die Physiotherapie wird jetzt auch digital

Stefan Mikula macht Physiotherapie mit neuer Videoplattform für jeden jederzeit zugänglich.

VIKTRING (vep). Seit einem Jahr ist Physiotherapeut Stefan Mikula mit einer Praxis in Viktring selbstständig. Die klassische Physiotherapie und Begleitung seiner Patienten ist ihm aber zu wenig; er hat nun mit „Place of Motion“ seinen Beruf ins digitale Zeitalter gehoben und ermöglicht sowohl Patienten als auch jedem Interessierten präventiv digitalen Zugang zur Physiotherapie. „Mein Ziel war es, eine Plattform zu erschaffen, auf der eine individuelle, persönliche Physiotherapie zugänglich ist und eine maßgeschneiderte Videobibliothek zur Verfügung steht, in der man alles rund um Physiotherapie und Bewegung im Alltag jederzeit und von überall aus abrufbereit findet“, erklärt Mikula.

Interaktive Onlineplattform

Und so ist im Sommer mit Place of Motion eine interaktive Online-Plattform mit Videos rund um den Bewegungsapparat im präventiven und rehabilitativen Bereich an den Start gegangen, die Mikula nun Schritt für Schritt ausbaut. „Das Ziel ist, jedem ein Tool in die Hand geben zu können, mit dem jeder für sich selbst gut und langfristig an seinem Bewegungsapparat arbeiten kann. Die Übungsvideos rei-

chen von klassischen Übungen der Prävention bis hin zu Mobilisationsübungen bei Bewegungseinschränkungen und neurologischen Übungen.“ 71 Tutorials hat Mikula bereits eingespielt, konstant werden es mehr. „Insgesamt werden auf dieser Plattform 1.000 Videos zur Verfügung stehen.“

So funktioniert's

Gegliedert ist die Bibliothek in Kategorien. Sowohl nach Körperregionen gefiltert kann man Übungen abrufen, als auch nach Kategorien wie Büro, Sport und Reisen. Gefiltert wird auch nach Zweck; also kräftigen, Schmerzen lindern oder mobilisieren.

Falsch machen könne man laut Mikula nichts, wenn man die Übungen nachmacht. Zum einen werden sie (von ihm selbst) genau vorgezeigt, zum anderen sind sie so gestaltet, dass sie nicht im schweren Schmerzbereich sind.

Gegen „Zettelwirtschaft“

Nach wie vor ist es laut Mikula so, dass Menschen bei Physiotherapien nur einen Zettel mit den Anleitungen mit nachhause bekommen, wo sie dann weiter ihre Übungen ausführen sollen. „Auch das ist bei meiner Plattform anders, da Patienten Übungen jederzeit abrufen und nachmachen können.“

Für Private, aber auch Firmen

Nutzen kann das Videoportal jeder, egal ob Sportler, Büromensch oder einfach nur der Mensch auf der Suche nach

einer täglichen Bewegungsroutine. „Jeder hat von überall aus und zu jeder Zeit Zugang zu professioneller und evidenzbasierter Unterstützung. Es werden auch diejenigen fündig, die Probleme am Bewegungs- und Stützapparat haben und gegebenenfalls in physiotherapeutischer Behandlung sind.“ Mikula erläutert, dass Place of Motion auch für Firmen, die auf Gesundheitsprävention ihrer Mitarbeiter setzen, interessant sein kann. „Ich führe auch bereits mit ersten Firmen Gespräche“, verrät der Physiotherapeut.

Mehrere Varianten

Zur Nutzung selbst gibt es natürlich mehrere Varianten. „Die freie Nutzung des gesamten Portals in einem Basic-Paket, umgerechnet zehn Euro im Monat. Dann gibt es auch ein Pro-Paket mit individueller Beratung und Evaluierung durch mich.“

Seine Praxis-Kunden können dieses Videoportal natürlich auch nutzen; hier wird die „normale“ Therapie in der Praxis mit dem Portal kombiniert. Zugang für das Portal erhält man entweder für sechs Monate oder ein Jahr.

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Stefan Mikula bringt Physiotherapie ins digitale Zeitalter und macht sie für jedermann jederzeit zugänglich

Erwin Scheriau