



## Physiotherapie

### Unser Behandlungsspektrum:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik ZNS (Bobath)
- Manuelle Therapie
- Schlingentischbehandlung
- Atemtherapie einzeln/Gruppe
- Entspannungstherapie
- Beckenbodengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Reflexzonen-therapie
- Thermo-therapien (Fango, Heißluft, Kryo)
- Elektrotherapie
- Rücken-/Gelenkschule
- Wochenbettgymnastik einzeln/Gruppe
- Kinesiotape
- Fußpflege
- Rehasport (Orthopädie/Lungensport)
- Verschiedene Gesundheits-/Präventionskurse

Fühlen Sie sich vital und fit mit einem beweglichen Körper und kräftiger Muskulatur! Bewegen Sie sich richtig! Es ist ganz einfach und braucht nur den Wunsch „etwas für sich zu tun“. Dazu kommen Freude und Entspannung. Wir, das Team der Physiotherapie des Sankt Elisabeth Hospitals, zeigen Ihnen wie es geht und bringen Sie in Bewegung!

### Kontakt

Regina Vogler, Abteilungsleiterin  
Heilpraktikerin Physiotherapie  
E-Mail: [regina.vogler@sankt-elisabeth-hospital.de](mailto:regina.vogler@sankt-elisabeth-hospital.de)

### Büro

Anne Bertling, Sabine Haming  
Telefon: 0 52 41.507-7260  
Telefax: 0 52 41.507-7269  
E-Mail: [pt@sankt-elisabeth-hospital.de](mailto:pt@sankt-elisabeth-hospital.de)

### Bürozeiten:

Mo. - Fr.: 07.30 - 12.00 Uhr

### Hausanschrift

Sankt Elisabeth Hospital  
Stadtring Kattenstroth 130  
33332 Gütersloh  
Tel.: 05241.507-0  
[www.sankt-elisabeth-hospital.de](http://www.sankt-elisabeth-hospital.de)





### **Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,**

die fachgerechte, qualifizierte Leistung der Abteilung für Physiotherapie verhilft Ihnen zur schnelleren und besseren Genesung und zur Gesunderhaltung. Die Physiotherapie -mit einer Vielzahl von Behandlungstechniken- wird auf der Grundlage eines spezifischen krankengymnastischen Befundes auf die jeweilige aktuelle Symptomatik ausgerichtet. Physikalische Maßnahmen wie Massage, Wärme, Kälte, Wasseranwendungen und Elektrotherapie werden unterstützend und ergänzend angewandt. Zur Sicherung des Behandlungserfolges ist die Schulung des Patienten in krankheitsgerechtem Verhalten unerlässlich. Häufig müssen auch Angehörige angeleitet werden. Physiotherapie wird in Prävention, kurativer Medizin und Rehabilitation angewandt. Es gibt Einzel- und Gruppenbehandlungen. Dabei ist nicht nur das physiotherapeutische Fachwissen entscheidend, sondern auch die Fähigkeit Sie zur Mitarbeit zu gewinnen und Ihre Selbstständigkeit anzuregen.

Die Abteilung für Physiotherapie befindet sich im Erdgeschoss im Übergang zum Elisabeth-Carrée. Sie umfasst einen großen Gymnastikraum, mehrere Behandlungskabinen, das Bewegungsbad und auch einen Bereich mit Trainingsgeräten. Unser Team behandelt stationäre und ambulante Patienten mit ärztlicher Verordnung und so genannte „Selbstzahler“.

Außerdem gibt es eine Reihe von Gesundheitskursen, die zum größten Teil über die zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zertifiziert sind.

Die aktuellen Kurse mit den entsprechenden Terminen entnehmen Sie bitte dem beigefügten Einleger.

Selbstverständlich können Sie sich auch im Vorfeld telefonisch beraten lassen und unverbindlich zum Schnuppern kommen – Anruf genügt!

Auf Ihren Besuch freut sich  
Ihr Team der Abteilung für Physiotherapie

### **Rückenfit für Senioren**

Mit zunehmendem Alter nehmen Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit ab. Diesen Prozess können Sie aktiv beeinflussen. Bei der Gymnastik für Senioren bieten wir Ihnen ein dem Alter entsprechendes Bewegungsprogramm mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen an, das durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ergänzt wird. Entdecken Sie die Freude daran sich in Gemeinschaft fit zu halten und stärken Sie dadurch Ihr Selbstbewusstsein und Immunsystem.

### **Aquafit**

Die Wassergymnastik mit ihren Kraft- und Konditionsübungen ist für Jung und Alt geeignet. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke, Sehnen und der Rücken geschont und die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt.

### **Aquafit für Senioren**

Das speziell auf Senioren ausgerichtete Programm findet unter besonderer Berücksichtigung von vorhandenen körperlichen Einschränkungen statt. Die wohltuende Wirkung des warmen Wassers, die Nutzung des Wasserwiderstandes für behutsame Bewegungsübungen und das sportliche Betätigen in einer Gruppe Gleichgesinnter fördern das Wohlbefinden und tragen dazu bei auch im Alter die Mobilität zu erhalten.

### **Beckenbodengymnastik**

Wirkungsvolles Beckenbodentraining für Jedermann – das bedeutet Training der Bauch-, Bein-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Hauptelemente dieses ganzheitlichen Ansatzes sind die praktischen Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisation, Wahrnehmung und Entspannung. Außerdem werden die wichtigsten anatomischen Strukturen des Beckenbodens erläutert.

### **Rückenfit**

Rückengymnastik ist für jede Altersgruppe der beste Weg für einen dauerhaft gesunden Rücken. Mit unserem Gymnastikprogramm werden Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur mobilisiert und gekräftigt. Ziel ist es Verspannungen zu lösen, abgeschwächte Muskelschlingen dosiert zu kräftigen und verkürzte Muskelgruppen zu dehnen, um Beschwerden zu lindern. Ebenso erfahren die Teilnehmer wertvolle Verhaltensregeln aus der Rückenschule und Trainingstipps für zu Hause.

### **Babyschwimmen**

Babyschwimmen fördert die sensomotorische Entwicklung des Kindes. Sie lernen Ihr Kind behutsam an das Wasser zu gewöhnen und erleben hautnah die Freude Ihres Kindes am Element Wasser und die Geborgenheit, die es in Ihren Armen empfindet. Schön, dass nicht nur Mütter sondern auch zunehmend Väter an den Kursen teilnehmen. Die Babyschwimmkurse sind nach dem Alter der Säuglinge eingeteilt.

### **Ambulante Rehabilitationsmaßnahmen**

Nach bestimmten Operationen werden in unserer Abteilung auch ambulante Rehabilitationen durchgeführt. Wir informieren Sie gerne.

### **Multimodale Schmerztherapie bei chronischen Rückenschmerzen**

Die multimodale Schmerztherapie ist eine ganzheitliche Behandlung, bei der Experten aus verschiedenen Disziplinen eng zusammenarbeiten. Sie stimmen Therapieansätze aus ihren medizinischen und therapeutischen Fachrichtungen aufeinander ab, um Patienten mit chronischen Rückenschmerzen das Leben zu erleichtern. Die physiotherapeutische Behandlung ist dabei ein wichtiger Baustein zur konsequenten Steigerung der körperlichen Aktivität.