

Physio-Therapie und Ergo-Therapie



Das kann man zu Physio-Therapie auch sagen:

Kranken-Gymnastik

Bei der Physio-Therapie machen Sie bestimmte Übungen.

Die Übungen sind gut für Ihren Körper.

Sie werden dann schneller wieder gesund.

Bei der Ergo-Therapie machen Sie auch

bestimmte Übungen.

Ergo-Therapie ist eine Körper-Behandlung.



Ergo-Therapie machen Sie zum Beispiel:

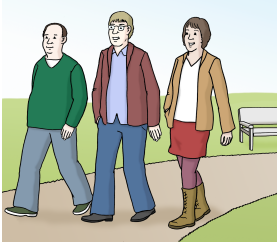
- Nach einem Unfall.
- Wenn Sie eine körperliche Einschränkung haben.
- Wenn Sie Einschränkungen an Ihrer Psyche haben.

Psyche bedeutet:

Alles, was mit ihrem Kopf zu tun hat.

- Manchmal haben auch Kinder Probleme in ihrer Entwicklung.

Dann machen Kinder auch Ergo-Therapie.



Ein gesunder Mensch bewegt sich gerne.

Der Mensch nimmt am Leben teil.

Bewegung gibt den Menschen Freude am Leben.

Die Freude an der Bewegung wird manchmal weniger.

Nämlich durch:

- Eine Krankheit
- Eine körperliche oder geistige Einschränkung
- Einen Unfall

In der Praxis für Physio-Therapie und Ergo-Therapie helfen wir Ihnen weiter.

Sie sollen:

- wieder gesund werden.
- wieder selbständig werden.
- wieder unabhängig von anderen Menschen werden.



Wir haben in unserer Praxis gut ausgebildete Menschen.

Die Menschen nennt man auch:

Therapeuten und Therapeutinnen

Die Therapeuten und Therapeutinnen helfen Ihnen.

Sie bringen wieder Bewegung in ihr Leben.

Das bieten wir Ihnen an:



Wir bieten Ihnen **Physio-Therapie** an.

Sie machen bestimmte Übungen.

Und Sie bringen Ihren Körper wieder in Schwung.

Nach der Physio-Therapie können Sie sich vielleicht besser bewegen.

Oder Sie haben vielleicht weniger Schmerzen.

In der Physio-Therapie bekommen Sie auch Massagen.

Massagen spricht man so:

Ma-sa-schen



Manchmal ersetzt die Physio-Therapie eine Operation.

Das heißt:

Die Physio-Therapie hat Ihnen gut geholfen.

Es geht Ihnen deutlich besser.

Und sie müssen nicht operiert werden.

Vielleicht nehmen Sie bestimmte Schmerz-Tabletten.

Die Physio-Therapie kann Ihnen auch dann gut helfen.

Sie machen ihre Übungen gut.

Dann brauchen Sie vielleicht weniger oder gar

keine Schmerz-Tabletten mehr.

Wann wird Physio-Therapie gemacht?



- **Kranken-Gymnastik**

Sie machen bei der Kranken-Gymnastik bestimmte Übungen.

Und Sie haben dann weniger Schmerzen.

- **Krankengymnastik nach Bobath und Kinder-Bobath**

Die Erwachsenen und die Kinder machen bestimmte Übungen.

Die Übungen helfen beim Selbständig werden.

- **Manuelle Therapie**

In der manuellen Therapie machen der Therapeut oder die Therapeutin bei Ihnen bestimmte Übungen.

Manchmal haben Sie in einem Gelenk eine Blockade.

Eine Blockade ist eine Einschränkung der Bewegung.

Die Blockade kann der Therapeut oder die Therapeutin finden und lösen.



- **Lymph-drainage**

Lymph-drainage spricht man so:

Lümf-drä-na-sche

Manchmal sind bestimmte Körper-Regionen geschwollen.

Durch bestimmte Griff-Techniken und Streich-Techniken kann der Therapeut oder die Therapeutin die Schwellungen gut behandeln.



- **Massage-Therapie**

Manchmal hat man Schmerzen in den Muskeln. Vielleicht sind die Muskeln zu sehr verspannt und sie tun dann weh.

Der Therapeut oder die Therapeutin kann die Muskel-Spannungen mit bestimmten Griffen gut behandeln.

- **Kinesio-tape**

Kinesio-tape spricht man so:

Ki-ne-sio-täip

Ein Kinesio-tape ist ein Baumwoll-Band.

Das Baumwoll-Band klebt man auf die Haut.

An dieser Haut-Stelle hat man dann weniger Schmerzen.

- **Wärme-Therapie und Kälte-Therapie**

Hier wird etwas Warmes oder etwas Kaltes auf die Haut gelegt.

Man hat dann an der Stelle weniger Schmerzen.

Was ist Ergo-Therapie?



Ergo-Therapie hilft allen Menschen.

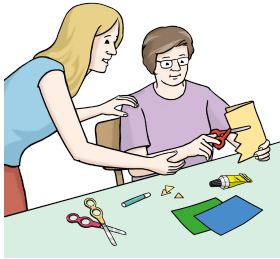
Manche Menschen können bestimmte Handlungen nicht mehr machen.

Die Menschen gehen dann zur Ergo-Therapie.

Und Sie lernen diese Handlungen wieder.

Die Menschen haben dann eine höhere Lebens-Qualität.

Wann wird Ergo-Therapie gemacht?



- **Übungen für die Hände und die Finger**

- **Übungen mit Menschen mit Demenz**

Demenz ist eine Krankheit.

Die Menschen mit Demenz können sich bestimmte Dinge nicht mehr so gut merken.

- **Übungen mit Menschen nach einem Schlag-Anfall**

Eine Schlag-Anfall ist eine Erkrankung im Gehirn.

Die Menschen müssen nach einem Schlag-Anfall viele Dinge wieder neu lernen.

- **Behandlung von Narben**

- **Behandlung von ADHS**

ADHS ist eine Abkürzung und heißt:

Aufmerksamkeits- **D**efizit-**H**yperaktivitäts-**S**törung

ADHS ist eine Störung vom Verhalten.

Die Menschen sind sehr unruhig und sie sind sehr nervös.

- **Stärkung der emotionalen und sozialen Fähigkeiten**

Das heißt:

Die Menschen lernen einen guten Umgang mit anderen.

Sie lernen, wie sie sich besser konzentrieren können.

- **Unterstützte Kommunikation**

Unterstützte Kommunikation heißt:

Einige Menschen können nicht sprechen.

Diese Menschen nutzen dann Bilder oder eine Tafel.

Die Menschen sprechen also mit anderen Menschen mit Hilfe von Bildern.





- **Computer-gestütztes Training**

Computer spricht man so:

Kom-piu-ter

Die Menschen machen verschiedene Spiele und Übungen am Computer.

- **Behandlung nach zentraler Störung**

Diese Menschen haben eine Erkrankung im Gehirn.

Sie machen dann bestimmte Übungen.

Diese Übungen helfen ihnen beim Gesund werden.

- **Behandlung von Autismus**

Autismus ist eine besondere Form von Behinderung.

Die Menschen sind oft sehr zurück gezogen.

Die Menschen zeigen oft ein eigenartiges Verhalten.



- **Hilfsmittel-Beratung**

Die Ergo-Therapeuten und Ergo-Therapeutinnen beraten die Menschen.

Sie sagen ihnen:

Welche Hilfsmittel brauchen Sie.

Mit den Hilfsmitteln können die Menschen ihren Alltag besser meistern.

- **Behandlung von Arthrose und Rheuma**

Arthrose und Rheuma sind Krankheiten an den Knochen.

Die Menschen haben viele Schmerzen.

- **Kinesio-taping nach Olaf Kant**

Kinesio-taping spricht man so:

Ki-ne-sio-täi-ping

Das Wort wird auf der Seite 5 erklärt.



Das sind unsere Öffnungs-Zeiten:

Montag	7:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Dienstag	7:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Mittwoch	7:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Donnerstag	7:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Freitag	7:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Außerhalb unserer Öffnungs-Zeiten können Sie uns auf den Anruf-Beantworter sprechen.

Telefon-Nummer: 08139 - 800 3400

Von daher kommen die Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Maren Krings (<http://www.360-photography-mk.de/>)

Thomas Klinger (<http://www.atelierklinger.de>)

Karin Lübbers

Marke-gute-Leichte-Sprache-mit-Logo_print

Text in Leichter Sprache geschrieben von:

Martin Mayr

Text geprüft von:

Prüf-Gruppe der Werkstatt für behinderte Menschen Schönbrunn