PhysioPlus

Physiotherapie & Medical Wellness

Ihr Partner in Sachen

mobiler **Gesundheitsvorsorge**

PhysioPlus
Physiotherapie & Medical Wellness

Mobile Gesundheitsvorsorge – Wo immer Sie uns brauchen

Wir sind die ambulante Praxis für Physiotherapie in Prien am Chiemsee, die sich für Ihr Unternehmen mobil macht.

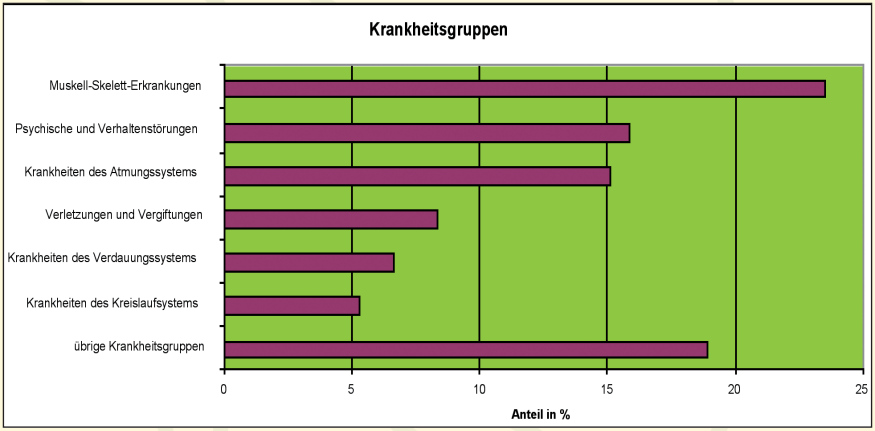
Fakt ist, dass die Auswertungen der Krankenkassen zeigen, dass die Anzahl der krankheitsbedingten Fehltage insgesamt zunimmt.

Die Ursache ist die zunehmend höhere Arbeitsintensität und der steigende Zeitdruck der letzten Jahre.

Die Folge: Der Körper sendet stressbedingte Signale mangels Zeit oder organisatorischer Gelegenheit im Job. Wer diese über längere Zeit ignoriert, erreicht schnell seine eigene Leistungsgrenze.

Deshalb ist ***unser Ziel*** eine kompetente & erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihrem Unternehmen, die zu frischer Motivation und Leistungsfähigkeit sowie weniger Krankenstand und Ausfallzeiten führt. ***Nutzen Sie unser Wissen und Können!***

Der häufigste Grund für Krankschreibungen und Leistungsausfall sind Muskel-Skelett-Erkrankungen, im speziellen Rückenschmerzen.
Laut den Auswertungen der Krankenkassen sind jährlich bereits knapp 25 % aller Fehltage in Deutschland auf diese Erkrankungen zurückzuführen. Gefolgt werden sie von psychischen Erkrankungen wie Stress, Erschöpfungszustände und Kopfschmerzen.



Quelle: Barmer Gesundheitsreport 2008

PhysioPlus

Physiotherapie & Medical Wellness

Foto: fotolia

Fitness für den Körper

Mangelnde Bewegung wurde als wichtigste Ursache von Rückenschmerzen identifiziert.
Durch entsprechende Trainings- und Übungsprogramme kann viel erreicht werden. Die Wirksamkeit hängt nicht von der Art und Intensität der Übungsprogramme ab, sondern viel mehr von der regelmäßigen und ununterbrochenen Weiterführung der Übungen.
Bewegung ist alles – aber regelmäßig!

Rückenschmerzen sind auch auf stressbedingte Muskelverspannungen zurückzuführen, die durch Haltungsfehler aufgrund von Fehlbelastungen der Wirbelsäule entstehen.

Eine kurze Auszeit hilft um Spannungen abzubauen.
Zum Beispiel mit gezielt vermittelten Ausgleichsübungen oder mit ausgewählten Massagen.
Darüber hinaus erzielt man bereits nach einer kurzen Therapie eine erhöhte Konzentration und Leistungsfähigkeit.

PhysioPlus
Physiotherapie & Medical Wellness

Unsere Angebote zur ***betrieblichen Gesundheitsförderung*** gliedern sich in ***Aktive*** und ***Passive Maßnahmen***.

Aktive Maßnahmen:

- Rückenschule für einen starken Rücken
- gesunde Haltung am Arbeitsplatz
- Dehnungs- und Koordinationsgymnastik
- befreiende Atemtechniken
- Koordinationsübungen für Körper und Geist

Passive Maßnahmen:

- stresslösende und entkrampfende Rücken-Nackenmassage
- revitalisierende Kopfmassage
- drucklösende Lymphdrainage

Foto: fotolia

PhysioPlus
Physiotherapie & Medical Wellness

Unsere Angebote

Stresslösende und entkrampfende Rücken-Nackenmassage
Neben dem Lösen von Blockaden und Verspannungen hilft diese Massage auch zum Abbau von Nackensteifheit, ausgelöst durch falsche oder einseitige Körperhaltung.
Empfehlenswert z. B. zum Abbau erhöhter Körperspannungen, bei Konzentrationsschwäche und gegen Kopfschmerzen.

Anwendungszeit ca. 25 min auf der Massagebank oder Massagestuhl

Revitalisierende Kopfmassage
Entspannen Sie bei einer angenehmen Kopfmassage und tanken Sie neue Energie.
Empfehlenswert z. B. bei Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen.

Anwendungszeit ca. 20 min auf der Massagebank

Drucklösende Lymphdrainage
Kreisförmige Verschiebetechniken mit leichtem Druck leiten aufgestaute Flüssigkeiten im Körper aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem ab. Empfehlenswert z. B. bei geschwollenen Beinen

Anwendungszeit ca. 20 min oder 40 min auf der Massagebank

Rückenschule für einen starken Rücken (ca. 1 h)
Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination hilft zur Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen unter Berücksichtigung zielgruppengemäßer Schwerpunktsetzung.

Gesunde Haltung am Arbeitsplatz
Sichtung der körperlichen Beanspruchung und des Arbeitsablaufes. Anschließend Erarbeiten einer gesundheitsfördernden Arbeitshaltung.

Dehnungs- und Koordinationsgymnastik – aktive Minipause (ca. 30 min)
Kleine gezielte Übungen zur Dehnung und Lockerung der Muskulatur direkt am Arbeitsplatz. Empfehlenswert z. B. zum Abbau von Müdigkeit und verspannter Muskulatur.

PhysioPlus
Physiotherapie & Medical Wellness

Foto: fotolia

Befreiende Atemtechniken (ca. 15 min)
Spezielle kleine Übungen zur Stärkung der Konzentration und zum Abbau von Stress und Müdigkeit. Ebenfalls direkt am Arbeitsplatz umsetzbar.

Koordinationsübungen für Körper und Geist (ca. 20 min)
Übungen, die Körper und Geist gleichsam beanspruchen. Das hält aktiv, macht stressresistenter, belastbarer und fördert die Konzentration.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns

Wir stehen Ihnen kompetent zur Seite!

Studien haben ergeben, dass ein Fehltag pro Mitarbeiter dem Unternehmen derzeit rund 400,- € kostet.
Unsere Leistungen bieten wir Ihnen für 60,- € pro Stunde an. Ein Beitrag der sich lohnt.

Teilweise werden die Leistungen für betriebliche Gesundheitsförderung von den Krankenkassen gefördert.
Seit 2008 sind bestimmte Präventionsmaßnahmen gemäß § 3 Nr. 34 EStG bis 500,- € je Arbeitnehmer pro Jahr steuerfrei.

Foto: fotolia

Gestaltung: susa-kalbeck.de

PhysioPlus

Physiotherapie & Medical Wellness

Praxis für Physiotherapie

Mandy Stiller
Goethestr. 13
D-83209 Prien am Chiemsee

Tel. 08051 - 9630050
Fax 08051 - 9630055