



ags-FAQ

Arthrose

Kempen, 01.08.2021 - Neben der Wirbelsäule leiden vor allem das Schulter- sowie das Hüft-, Knie und Fußgelenk unter der Belastung des Alltags. Beruf und Sport belasten die sogenannten großen Gelenke oft übermäßig. Die Folgen zeigen sich als Verhärtung, Zerrung oder Riss. Bei den Gelenken wirken sich Falsch- und Überbelastungen als Reizung in Form von Schwellungen und Schmerzen bis hin zu Verschleißerscheinungen – den sogenannten Arthrosen – aus.

Therapie

Mit Mobilisierungstechniken der Manuellen Therapie erhalten die betroffenen Gelenke wieder einen optimalen Bewegungsablauf. Das verhindert weitere Überbelastungen. Diese Techniken werden ergänzt durch Dehnungen sowie Kräftigungen von Muskulatur und Faszien.

Training

Das Trainings-Programm im ags für die Extremitäten unterstützt die natürlichen Bewegungsabläufe. Durch die funktionelle Stabilisierung werden besonders die Gelenke entlastet. Dieses Training wirkt vorbeugend. Ziel ist, Arthrosen zu entlasten und weiteren Verschleiß zu stoppen.

Work

Im Zuge von Analysen und Training am Arbeitsplatz – sowohl zu Hause als auch im Betrieb - nimmt ags die Arthrose in den Fokus. Hierzu gehört auch ein Verhaltenstraining. Drs. Ruud Stefelmanns: „Ob im privaten oder im betrieblichen Bereich, wir zeigen Merkmale für einen gesunden gelenkschonenden Arbeitsplatz.“ Das geht von einfach umzusetzenden Maßnahmen bis zur Durchführung von individuellen Gesundheitsmessungen und individueller Analyse

Kontakt:

Drs. (NL) Ruud Stefelmanns
ags - Schorndorfer Straße 15 · 47906 Kempen
Telefon 02152-518113
info@ags-kempen.de

sowie Beratung am Arbeitsplatz. Moderne wissenschaftliche Analyse-Instrumente werden zur Optimierung der Arbeitsprozesse eingesetzt

www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#gelenke #arthrose #schulter #huefte #knie #fuss #beruf
#sport #zerrung #riss #baender #mobilisierung
#physiotherapie #ags #stefelmanns #kempen #gesundheit
#therapie #training #work #gesundheitstraining #vitags

ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.