

HIRSLANDEN TRAINING – UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur FA, dipl. Ernährungsberaterinnen, Facharzt für Psychiatrie und Psychologie
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung der Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Akupunktur-Massage nach Penzel (APM) usw.
- Umfassendes Kursangebot
- Beratungen im Bereich Ernährung, Ergonomie, Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit Sauna, Dampfbad, Erlebnisduchen, Ruhezone usw.
- Vorträge und Workshops

UNSER ANGEBOT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

- Rehabilitationsprogramme: Ambulante Herzrehabilitation, Ambulante Lungenrehabilitation, Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Sport bei Krebs
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

HIRSLANDEN TRAINING: DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Den Menschen mit seinen Bedürfnissen als Ganzes erfassen und entsprechend beraten sowie betreuen, das hat sich die Hirslanden Klinik Aarau zum Ziel für die Besucher des Hirslanden Trainings gesetzt. Dank der engen Zusammenarbeit zwischen Sportarzt, Physiotherapeuten, medizinischen Masseuren sowie Turn- und Sportlehrern ist es uns möglich, jeden Kunden individuell gemäss seinen Bedürfnissen zu betreuen.

«Aller guten Dinge sind drei»

Getreu diesem alten Sprichwort setzt das Betriebskonzept des Hirslanden Trainings auf drei Elemente: Sport, Medizin und Wellness.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:

6.30 bis 21.30 Uhr

Samstag und Sonntag:

9.00 bis 16.00 Uhr

Hirslanden Training

AZ Medienhaus

Bahnhofstrasse 41

CH-5000 Aarau

T +41 62 836 75 00

F +41 62 836 75 02

training.aarau@hirslanden.ch

www.hirslanden-training.ch

www.hirslanden.ch

2h

Sitzen Sie aufrecht am Tisch und positionieren Sie Ihr Schulterblatt (siehe Übung 1e). Legen Sie die Hand flach auf den Tisch. Machen Sie mit der Hand kleine schnelle Bewegungen vor/zurück beziehungsweise nach rechts/links. Das Schulterblatt bleibt dabei stabil. ____ x wiederholen.



2i

Sitzen Sie aufrecht und legen Sie Ihren Unterarm seitlich auf den Tisch. Umfassen Sie mit der gesunden Hand den Oberarm und ziehen Sie diesen leicht nach unten. Versuchen Sie nun aktiv den Oberarmkopf wieder zurück in die Gelenkspfanne zu ziehen. Die Schulter bewegt sich dabei nicht. ____ x wiederholen.



2j

Stehen Sie eine Fusslänge entfernt von der Wand. Positionieren Sie Ihr Schulterblatt (siehe Übung 1e) und legen Sie die Hand an die Wand. Laufen Sie nun mit den Fingern der Wand entlang hoch, soweit Sie das Schulterblatt fixieren können. Lassen Sie die Hand beim zurückgehen langsam nach unten gleiten. ____ x wiederholen.



PHYSIOTHERAPIE HEIMPROGRAMM SCHULTER



HEIMPROGRAMM SCHULTER

Dieses Heimprogramm hilft Ihnen, die Beweglichkeit sowie die muskuläre Stabilität Ihrer Schulter wiederzuerlangen. Ausserdem sollte die Beweglichkeit der Hand und des Ellbogens erhalten bleiben.

Der Therapeut wird mit Ihnen besprechen, welche Übungen für Sie geeignet sind. In der Physiotherapie werden diese mit Ihnen zusammen erarbeitet. Neue Übungen sollten immer zuerst mit dem Physiotherapeuten besprochen und umgesetzt werden.

Um ein gutes Resultat zu erreichen, empfehlen wir, jede Stunde eine Auswahl der Übungen zu wiederholen. Wichtig ist es auch, einen guten Rhythmus zwischen Üben und Entspannen zu finden.

1. FRÜHPHASE

1a
Im Wechsel die gestreckte Hand zur Faust ballen und wieder öffnen. Die Übung 20 Mal stündlich wiederholen.



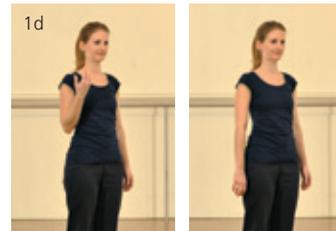
1b
Drehen Sie den Unterarm, so dass sie abwechselungsweise die Handfläche und den Handrücken sehen. ____ x wiederholen.



1c
Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder ganz nach unten sinken. Diese Übung führt zu einer Lockerung Ihrer Schulter- und Nackenmuskulatur. ____ x wiederholen.



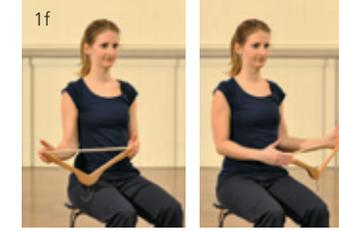
1d
Beugen und strecken Sie den Ellbogen so weit wie möglich, ohne die Schulter zu bewegen. Die Übung kann im Stehen, Liegen oder Sitzen ausgeführt werden. ____ x wiederholen.



1e
Sitzen Sie aufrecht, ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und nach unten Richtung Kreuz. Diese Spannung 20 sec halten. ____ x wiederholen.

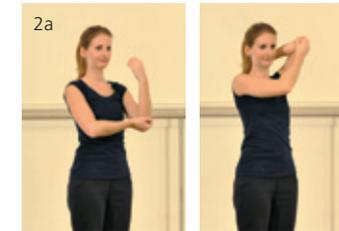


1f
Sitzen Sie aufrecht oder liegen Sie auf dem Rücken, nehmen Sie den Kleiderbügel zwischen die Hände, fixieren Sie die Handgelenke. Bewegen Sie kontrolliert den Kleiderbügel nach rechts und links ohne die Ellenbogen vom Körper wegzubewegen. ____ x wiederholen.

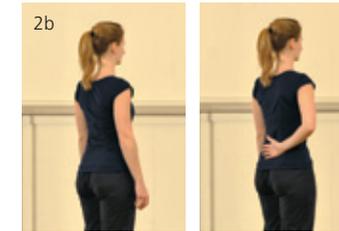


2. ZUSATZÜBUNGEN

2a
Hand Richtung Nacken bewegen. Die Bewegung mit dem anderen Arm am Ellbogen unterstützen. ____ x wiederholen.



2b
Hand Richtung Lendenwirbelsäule bewegen. ____ x wiederholen.



2c
Schrittstellung, gesunder Arm stützt auf Tisch. Operierter Arm hängt frei, dann Oberkörper vorneigen und wegdrehen (Blick über gesunde Schulter). ____ x wiederholen.



2d
Schrittstellung, gesunder Arm stützt auf den Tisch. Operierter Arm hängt frei, dann Oberkörper vorneigen; nun leichte Pendelbewegungen in diverse Richtungen. ____ x wiederholen.



2e
Sitzen, den Arm locker hängen lassen. Nun den Oberkörper nach vorne neigen. ____ x wiederholen.



2f
Sitzen, Hände auf den Tisch. Rutschen Sie ohne zu drücken mit den Händen so weit wie möglich nach vorne. ____ x wiederholen.



2g
Rückenlage: Die gesunde Hand umgreift das Handgelenk des betroffenen Armes und unterstützt diesen bei der Bewegung nach oben über den Kopf. ____ x wiederholen.

