

## Konzept für die Wirbelsäulengymnastikgruppe

Wer:	Patienten/innen mit allg. muskulären Defiziten, Fibromyalgie, Rückenschmerz- und Kopfschmerzpatienten/innen.
Wo:	Im Gruppenraum 2.UG, eine grosse Umkleidekabine/Dusche ist vorhanden.
Teilnehmerzahl:	Maximal 8 Personen
Leitung:	Physiotherapeut/in, Stv. Physiotherapeut/in
Verordnung:	Interne/externe ärztliche Verordnung für eine Gruppentherapie (9x), Selbstzahler im Sinne einer Prävention
Anforderung:	Dem Patienten/innen sollte es möglich sein <i>eine Stunde</i> lang leichte Aktivitätsübungen durchzuführen.
Dauer:	1 Stunde

### Gymnastikprogramm:

- Einleitung: Aufwärmprogramm mit oder ohne Gerät (ca.10 - 15 Min.)
- Hauptteil: Aktivierung der gesamten Körpermuskulatur mit oder ohne Gerät und in verschiedenen Ausgangsstellungen.  
*Schwerpunkt:* Stabilisation des gesamten Körpers und Kräftigung der tonischen Muskeln allg.(ca. 30 Min.)
- Schlussteil: Entspannen und Dehnen der grössten Körpermuskeln (ca.10 Min.)
- *Wichtig:* Die Intensität der Übungen sollte sich immer nach dem schwächsten Patienten richten!
- *Allgemein:* Die Patienten benötigen eine Verordnung vom Arzt für die Gruppentherapie und sollten bequeme Kleidung inklusive Turn- bzw. Gymnastikschuhe tragen.