

FIT OHNE SPORT –

Weil Physiotherapie mich in
Bewegung hält

Sabine Schimscha

Physiotherapeutin

Landesverbandsvorsitzende Physio Austria Wien

WHO empfiehlt

Regelmäßiges Bewegen

- Z.B. 5 Tage/Woche mind. 30 min intensive Bewegung wie Spazierengehen
- Z.B. an 3 Tagen/Woche mind. 20 min körperliches Training

Kriterien einer sinnvollen täglichen Bewegung

- Herzleistung
- Über gewissen Zeitraum erbracht
- Stoffwechsel muss stattfinden

Diabetes Typ II

Bewegung ist Eckpfeiler der
Behandlung

Reduktion von

- Übergewicht
- Insulinbedarf
- Komplikationen wie Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden, Gefäßproblemen...

Aktivitäten des täglichen Lebens

- Fortbewegung/Gehen
- Arbeiten
- Einkaufen
- Körperpflege
- Hausarbeit
- Gartenarbeit

Umgestaltung des Alltags

- Mentale Arbeit ist Voraussetzung gegen den INNEREN SCHWEINEHUND
- Welche Alltagsbewegungen mache ich?
- Was kann und will ich verändern?

Wie gehe ich es an?

Kleine erreichbare Ziele setzen = Zufriedenheit
Konditionierung!

- ab heute fahre ich 1 Station weniger mit den Öffis
- Ab heute verwende ich diese Rolltreppe nicht mehr
- Ab heute gehe ich 1 Stockwerk zu Fuß
- Ab heute stehe ich bei jedem Telefonat auf und gehe zur Tür und zurück

Veränderungsmöglichkeiten

Anfänger

- Gehen nur wenn nötig
- Aufzug/Rolltreppe
- Bequemer Bürosessel
- Putzfrau

Fortgeschrittene

- Schrittzähler (10 000/Tag)
- Treppe
- Arbeitsplatzumgestaltung
- Selber putzen

Hilfsmittel

- Gruppenaktivität
- Sportgeräte wie Fahrrad, Roller, Nordic Walking Stöcke,...
- Technik aller Art (Apps, Messgeräte,...)
- Die eigene Kreativität

Professionelle Hilfe

PhysiotherapeutInnen als Bewegungsspezialisten für Gesundheit und Krankheit

- Gemeinsames Erstellen eines individuellen Bewegungsplans
- Spezielle Präventionsanleitungen für Beinachsen, Rückenschule,...
- Direkte Hilfe bei körperlichen Problemen z.B. Knieschmerz beim Stiegensteigen

Österreichisches Volleyball-Nationalteam 2016

3. Platz in der Europäischen Liga



Viel Glück!

www.physioaustria.at
office@physioaustria.at