



BRSV

Behinderten- und
Rehabilitations-
Sportverein
Gunzenhausen e. V.

Rehabilitationsgruppe -Wirbelsäulengymnastik-

bei orthopädischen
Beschwerden und
Erkrankungen



Viele Menschen leiden unter Rückenproblemen und haben Haltungsschäden. Diese beruhen oft nicht auf krankhaften Veränderungen ihrer Wirbelsäule, sondern haben ihre Ursachen in Bewegungsmangel und einer untrainierten, schwachen Muskulatur.

Da sich Bauchmuskulatur und Rückenstrecker funktionell ergänzen, ist eine Kräftigung der Bauchmuskulatur in der Wirbelsäulengymnastik unerlässlich. Die Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur gehört ebenso dazu, da sie wichtige Stützmuskeln für die Wirbelsäule sind.

Wirbelsäulengymnastik wird empfohlen:

- bei Verspannungen und Fehlbelastungen, z. B. am Arbeitsplatz
- bei einseitiger körperlicher Belastung
- nach konservativer/ operativer Therapie am Stütz- und Bewegungsapparat
- bei Arthrose/n und bei Osteoporose
- bei Wirbelsäuleerkrankungen wie z. B. Skoliose, Ischialgie, Lumbalgie, Bandscheibenvorfall

Ziel ist,

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Dehnung verkürzter Muskulatur
- Schmerzlinderung
- Kräftigung der Muskulatur, dadurch Stabilisierung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Schulung der Koordination

Interessierte haben vor Teilnahme an dieser Rehagruppe mit ihrem behandelndem Arzt Kontakt aufzunehmen. Dieser entscheidet, ob eine Teilnahme angebracht ist. Eine entsprechende ärztliche Verordnung wird dann erteilt.

Teilweise übernehmen die Krankenkassen auch die Kosten für diese ambulante Reha-Maßnahme.

Die Übungsstunden finden dienstags bis freitags sowohl vormittags als auch nachmittags in verschiedenen Gruppen und Räumlichkeiten statt:

Auskünfte und Anmeldungen:

Geschäftsstelle des BRSV Gunzenhausen e.V.:

Marktplatz 19, 91710 Gunzenhausen

☎ 09831/8847618, Fax: 098318847619

@ info@brsv-gunzenhausen.de

Reha-Sport in Gunzenhausen

