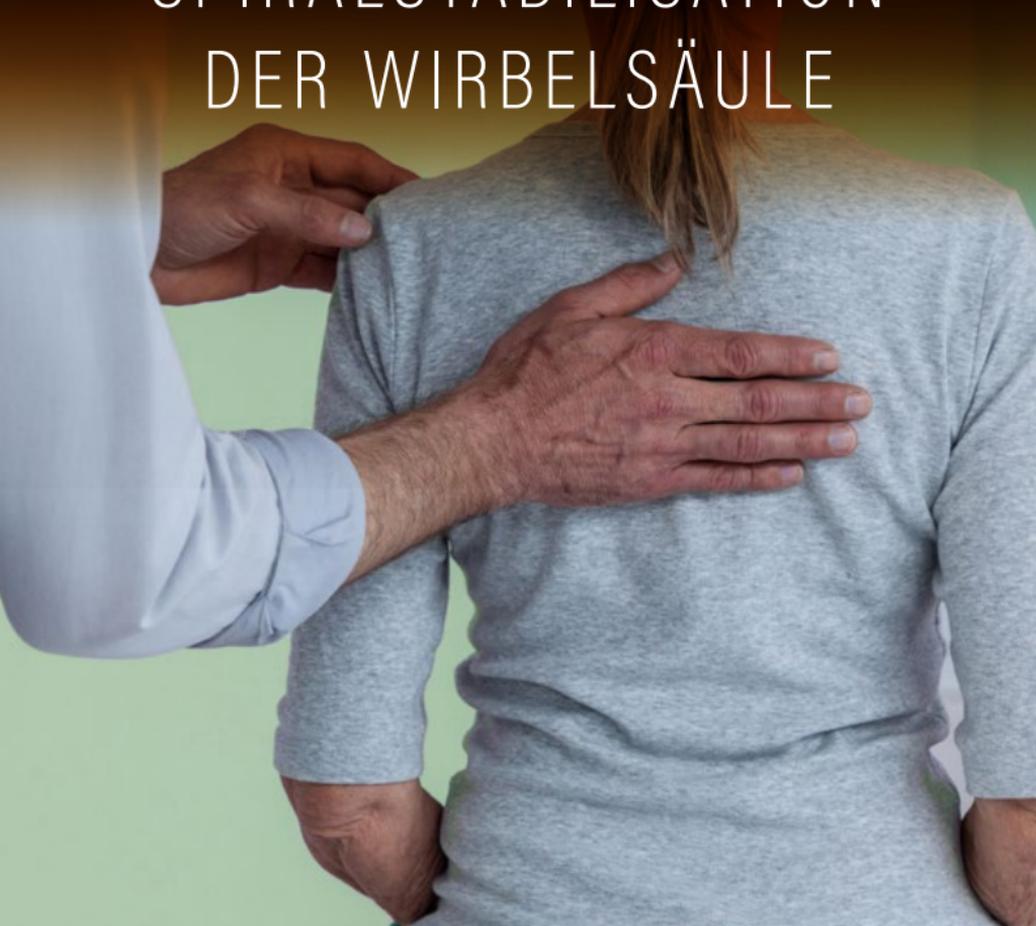


MedAction[®]

SPIRALSTABILISATION
DER WIRBELSÄULE



WAS IST SPIRALSTABILISATION?

Die von Dr. Richard Smisek entwickelte Spiralstabilisation ist eine Methode zur Rehabilitation der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparats.

Durch das Aktivieren der spiralen Muskelketten kommt der Körper wieder zurück in seine natürliche Haltung. Das hilft beispielsweise bei Rückenschmerzen oder kann Wirbelsäulenerkrankungen vorbeugen.

Die Trainingsmethode überzeugt mit einfachen Übungen, die leicht zu lernen und so ideal für das Üben zu Hause sind. Das Programm ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Die Spiralstabilisation kann in physiotherapeutischen Lektionen erlernt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, gegebenenfalls kann er dazu eine Physioverordnung ausstellen.

INDIKATIONEN

- Bandscheibenvorfall
- Beschwerden nach einer Wirbelsäulenoperation
- Skoliose
- Hüft -, Knie - und Schulterbeschwerden
- Schulung der richtigen Körperhaltung
- Regeneration nach langem Sitzen während der Arbeit und in der Schule
- Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Aktive Entspannung und Dehnung der Muskulatur
- Leistungsverbesserung
- Koordination und Stabilisation des Gangs

Rufen Sie uns an: **055 505 21 21**

WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Individuelles Training

Gemeinsam mit einem Physiotherapeuten trainieren Sie 1 – 2 Mal wöchentlich auf folgende Ziele hin:

- Achsenstellung des Körpers
- Muskelbalance
- ein ausreichender Bewegungsumfang im Bereich des Schulter- und Beckengürtels
- eine gute Beweglichkeit der Wirbelsäule

Heimprogramm

Zu Hause üben Sie zusätzlich mit einem Heimprogramm, welches individuell auf Sie abgestimmt und angepasst wird.

Gruppenkurs

Das Training in kleinen Gruppen kann helfen, um die Übungen zu automatisieren. Der Physiotherapeut führt den Kurs und unterstützt bei der Ausführung der Bewegungsabläufe.

WIE WIRD DIE THERAPIE DURCHGEFÜHRT?

In der Spiralstabilisation werden mit Hilfe eines speziellen, elastischen Seils einfache Körperübungen ausgeführt, welche die Muskeln stärken und gleichzeitig dehnen.

So können Fehlhaltungen ausgeglichen werden, die wir in unserem Alltag oft einnehmen.

Während der Therapie werden Sie durch den Physiotherapeuten angeleitet. Zudem können Sie die Übungen auch selbständig zu Hause ausführen.

UND WIE DÜRFEN WIR IHNEN HELFEN?

Wir beraten Sie gerne persönlich,
rufen Sie uns unverbindlich an:

MedAction Pfäffikon

055 410 72 20

MedAction Rapperswil

055 505 21 21

MedAction Pfäffikon

Huobstrasse 5

8808 Pfäffikon | SZ

pfaeffikon@medaction.ch

T 055 410 72 20

MedAction Rapperswil

Zürcherstrasse 170

8645 Rapperswil-Jona | SG

rapperswil@medaction.ch

T 055 505 21 21



Für weitere Informationen besuchen Sie [medaction.ch](https://www.medaction.ch)