

## Kurse

### Wirbelsäulengymnastik

Spezielle Übungen um den Rücken zu kräftigen.

### Rundum fit

Kräftigung und Mobilisation für den ganzen Körper.

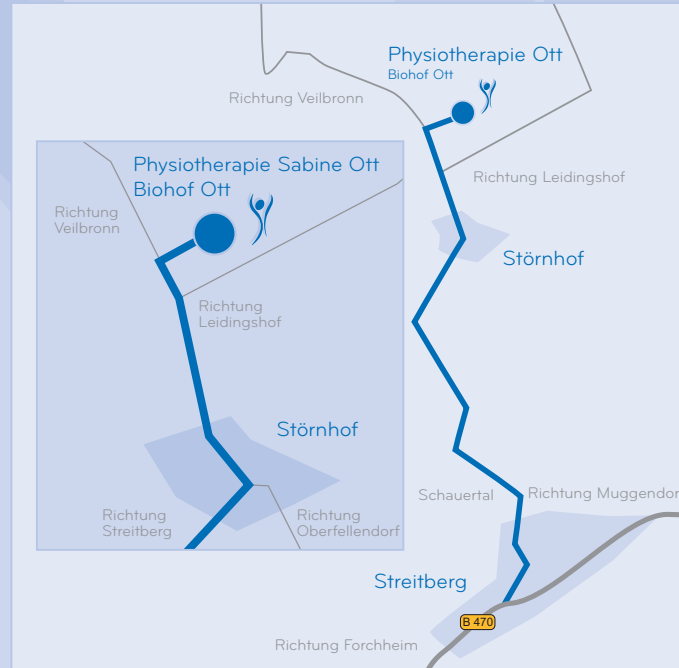
### Spann mal aus

Entspannungstechniken die Ihnen helfen den Alltag ruhiger und entspannter zu meistern.

### Seniengymnastik

Speziell auf Senioren abgestimmte Übungen um möglichst lange die Selbstständigkeit zu erhalten.

Termine können telefonisch erfragt werden.



www.gestaltungsdienst.de



### Praxis für Physiotherapie Sabine Ott

Störnhof 22  
91346 Markt Wiesenttal

Tel. 09196 998843

Fax 09196 998842

[www.sabine-ott.de](http://www.sabine-ott.de)

[praxis@sabine-ott.de](mailto:praxis@sabine-ott.de)

Termine nach telefonischer Vereinbarung,  
bei Bedarf auch Samstags- und Abendtermine.

Sollte es Ihnen nicht möglich sein meine Praxis zu  
besuchen, komme ich auch gern zu Ihnen nach  
Hause.

Zulassung für die Abrechnung bei allen Kassen  
sowie auch Privat



## Praxis für Physiotherapie Sabine Ott

Physiotherapie,  
Prävention & Wellness

Kein Medikament ersetzt die Hand

## Krankengymnastik

Spezielles Übungsprogramm nach Operationen, Bandscheibenvorfällen, Gelenkproblemen (z.B. Schulter, Knie, Hüfte). Zur Verbesserung der Beweglichkeit, Aufbau von Muskulatur. Übungen und Beratung zur rücken- und gelenkschonenden Bewältigung der alltäglichen Verrichtungen.

## Klassische Massage

z.B. bei Verspannungen, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen. Zu empfehlen in Kombination mit Fango oder Rotlicht.

## Manuelle Lymphdrainage

Bei Lymphödem, Lipödem, Venenbeschwerden, nach Operationen (z.B. Brustamputationen, Bänderrissen, Gelenkersatz) usw. Zur komplexen Entstauungstherapie gehört auch die Kompression durch spezielle Bestrumpfung oder Wickeln.

## Fango / Rotlicht / Eis

Wärme wird vor der Massage angewendet um die Durchblutung zu erhöhen und die Muskulatur zu entspannen. Eis ist eine unterstützende und vorbereitende Maßnahme für die krankengymnastische Behandlung nach Operationen oder sonstigen traumatischen Verletzungen.

## Bobath für Erwachsene

Spezielle Behandlungsmethode abgestimmt auf neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall, MS, Schädelhirntrauma usw.

Abrechnung alle Kassen und Privat

## Dornmethode

Sanftes Lösen von Blockaden und wiederherstellen einer möglichst physiologischen Körperstatik.

Zu empfehlen in Kombination mit einer Breussmassage, diese wird mit einem speziellen Öl durchgeführt und hat besonders positive Wirkung auf die Bandscheiben.

## Kinesio-Tape

Anlegen von speziell entwickelten „Klebebändern“, welche ursprünglich für den Spitzensport verwendet wurden.

Verbessert die Blutzirkulation, erhöht den Lymphdurchfluss, lindert Schmerzen, funktionelle Gelenkkorrekturen, passive Unterstützung, unterstützt die Narbenheilung, löst Fibrosen.

Der Patient wird weiter therapiert, auch wenn der Therapeut seine Behandlung beendet hat.

## Neuromuskuläre Regulation

Behandlung über Triggerpunkte im Muskel bei reflektorischen Schmerzphänomenen, z.B. bei Kopfschmerzen, Migräne, Verspannungen im Nacken usw.

Sehr zu empfehlen bei Kiefergelenksproblematiken (Aufbisschiene), besonders auch Zahnspangenträger um ein Gleichgewicht der Muskelzüge wiederherzustellen und Spätschäden zu vermeiden.

Privatabrechnung

## Fußreflexzonenmassage

Bestimmte Organe werden bestimmten Punkten am Fuß zugeordnet. Über Nervenbahnen werden Störfelder in den Problembereichen positiv beeinflusst.

Behandelt werden innere Organe, sowie Störungen am Bewegungsapparat.

## Schröpfmassage

Bei Verklebungen der Fascien und des Gewebes, Narbenbehandlung, Anregung des Stoffwechsels (Durchblutung).

## Aroma-Massage

Wird durchgeführt mit 100% naturreinen Ölen. Durch verschiedene individuell abgestimmte Duftkombinationen kann sie eine entspannende, belebende oder ausgleichende Wirkung haben.

Privatabrechnung

## Gutscheine

Verschenken Sie doch mal Gesundheit.  
Wir stellen Ihnen gerne Gutscheine über unsere Behandlungen aus. Fragen Sie uns.

