

Entstauungsgymnastik

Für Männer und Frauen mit Lymphproblematiken



- Dauer: je Einheit 60 Minuten
Start ab dem 06.06.2018
- Wann: wöchentlich Mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
- Kosten: Rehasportantrag + €3,00 Eigenanteil pro Einheit
Privatverordnung: €8,40 pro Einheit
Selbstzahlerkurs: €120,00 für 12 Einheiten (inkl.19% USt.)
- Kursleitung: Franziska Neugebauer
(Physiotherapeutin, Athletiktrainerin und
Rehasportleitung)

Das Material wird von der Czybulka Physiotherapiepraxis zur Verfügung gestellt.

Lymphfluss funktioniert nicht ohne Bewegung

„Warum soll ich mit einem bandagierten Arm oder Bein auch noch zusätzliche gymnastische Übungen machen?“ Diese und ähnliche Fragen werden oft gestellt und sind auch berechtigt.

Durch die eingeschränkte Bewegungsfreiheit, aufgrund der Bandagierung oder Bestrumpfung, fällt die Gymnastik etwas schwerer. Aufgrund der zusätzlichen Bandagierung entsteht durch die Bewegung ein Druck von innen der die Blutstromgeschwindigkeit erhöht. Es zu einem verbesserten venösen und lymphatischen Rücktransport. Des Weiteren erhöht sich der arterielle Blutstrom, da die Muskeln mehr Sauerstoff benötigen. Durch das schnellere Pulsieren der Arterien werden auch die Lymphgefäße angeregt.
Spüren Sie es selbst ...

