

Entstauungsgymnastik

Für Damen und Herren mit Lymphproblematiken



Dauer: Start ab dem 08.01.2019 (60 Minuten je Einheit)
Wann: wöchentlich Dienstag von 19:00 – 20:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.
Kosten: Rehasportantrag+ € 3,00 Eigenanteil pro Einheit
Privatverordnung € 8,40 pro Einheit
Selbstzahlerkurs € 120,00 im Quartal (12 Einheiten)
Kursleitung: Sarah Schnick (Physiotherapeutin)

Übungsmaterial wird von der Czybulka Physiotherapie zur Verfügung gestellt.

Entstauungsgymnastik

Für Damen und Herren mit Lymphproblematiken

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 Bestumpfung, 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 ...

