

Liebe Patientin, lieber Patient!

„Wer rastet, der rostet“, so heißt das Sprichwort. Dass sich im Laufe des Lebens unsere Gelenke abnutzen, ist ein normaler Prozess. Er wird jedoch beschleunigt, wenn man sich zu wenig bewegt. Der Knorpel, der die Gelenkflächen überzieht, dämpfend und Druck verteilend wirkt, wird nicht durchblutet. Ein Austausch der Nährstoffe erfolgt nur durch Be- und Entlastung bei Bewegung. Schont man sich bei Gelenkschmerzen, kann das Knorpelgewebe nicht mehr optimal versorgt werden, und es entsteht ein Teufelskreis aus Schmerz, Entzündung und mangelnder Bewegung. Schon hier machen sich die ersten Zeichen einer Arthrose bemerkbar.

Arthrose ist ein schleichender Prozess, welcher sich durch Gelenkschmerzen und morgendliche Steifigkeit äußert. Im fortgeschrittenen Stadium lässt sie sich am effektivsten mit einer ganzheitlichen Therapie behandeln.

Unser individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Arthroseprogramm bringt Sie auf den Weg zu einem aktiveren Leben mit weniger Schmerzen.

Die spezialisierten und erfahrenen TRIMEDIC-Therapeuten stehen Ihnen für ein individuelles Beratungsgespräch gerne zur Verfügung.

Ihr TRIMEDIC-Team



TRIMEDIC

Steffen Wiemann GmbH & Co. KG
Ohiostraße 4
76149 Karlsruhe

Kontakt:

Telefon: 0721 48487-38
Fax: 0721 48487-41
E-Mail: info@trimedid.de

Wir sind für Sie da:

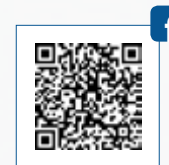
Therapie

Montag-Freitag: 07.00-20.00 Uhr
Samstag: 08.00-12.00 Uhr

Prävention

Montag-Freitag: 07.00-22.00 Uhr
Samstag: 08.00-18.00 Uhr
Sonn- und Feiertage: 09.00-18.00 Uhr

www.trimedid.de



Gelenkersatz – muss nicht sein!



Das TRIMEDIC- Arthroseprogramm

Für mehr Lebensqualität und ein aktiveres Leben bei Arthrose

Das TRIMEDIC- Arthroseprogramm

Diagnostik, Physiotherapie, Bewegungstherapie und Entspannung – Ihr Individueller und aktiver Gelenkschutz

Zu Beginn werden umfangreiche physio- und bewegungstherapeutische Tests durchgeführt, um die Ursache Ihrer Beschwerden herauszufinden und Ihren individuellen Trainingsplan erstellen zu können. Die Trainingsinhalte werden exakt auf die dabei ermittelten Defizite abgestimmt und während des Trainings überwacht und kontrolliert.

Qualität steht bei uns an erster Stelle.

Alle Tests und Therapien erfolgen nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und in enger Zusammenarbeit mit Kliniken, Universitäten und Ärzten.

Diagnostik – zur Ermittlung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Im Rahmen dieser Analysen untersuchen wir die Statik und die Beweglichkeit der Gelenke, einschließlich der Wirbelsäule, die Kraft der gelenkumgebenden Muskulatur, die Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten. Aus dem Vergleich mit den jeweiligen Normwerten erkennen wir vorhandene muskuläre Dysbalancen und Defizite im Bereich der Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Dieses Profil der Stärken und Schwächen bildet die Grundlage Ihres Therapie- und Trainingsplans.



▲ Mobilisationstechniken zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit

Physiotherapie – zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzlinderung

Physiotherapie und physikalische Therapie kommen zum Einsatz, wenn das Gelenk schon Schmerzen bereitet. Durch den Einsatz physikalischer Maßnahmen wie Ultraschall, Eis, Elektro etc. werden Entzündungsprozesse und Schmerzen reduziert. Sanfte Bewegungen und Mobilisationstechniken helfen, die Beweglichkeit und die Funktion des Gelenks zu verbessern. Dadurch werden degenerative Prozesse aufgehalten.

Isokinetischer Muskelfunktionstest zur Ermittlung der Kraftverhältnisse ▼



Sporttherapie – zur Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur

Sport- und Bewegungsübungen stärken die Muskeln, verbessern die Koordination und entlasten die Gelenke. Bei uns werden alle Bestandteile einer knorpelgerechten Bewegungstherapie kombiniert: Mit einem speziellen Achsentraining wird die Gelenkstellung beeinflusst, was zu einer günstigeren Druckverteilung im Gelenk und damit zu einer Entlastung des Knorpels führt. Ausdauer, Koordination, Kräftigung und Funktionelles Training stärken die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und fördern die Leistungsfähigkeit im Alltag. Dank der engen Kooperation mit Universitäten profitieren Sie von den neuesten Erkenntnissen in Trainingswissenschaft und Medizin.



▲ Gezieltes Muskelaufbautraining zur Kräftigung der Muskulatur

Entspannung – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

Arthrose heißt Schmerz. Schmerz stresst den Körper. Um Stress ab- und Ressourcen aufzubauen, bieten wir verschiedene Möglichkeiten der aktiven oder passiven Entspannung an (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).