

# "Leben in Bewegung" in der RheinBerg Galerie



Sportliche Betätigung ist nie verkehrt, sagen die Fachfrauen Claudia Reichling und Daniela Michels. Rechts im Bild: Dr. Thomas Wardin vom Förderverein.

Foto: Franziska Wein

„Wir müssen ziehen, schieben, tragen, heben und hocken können.“ Nach einer Verletzung oder Operation wieder fit werden, das geht nicht nur im Ambulanten Gesundheitszentrum Marienberg, sondern mit dem in der Reha erarbeiteten Heimübungsprogramm auch zu Hause. „Es ist nie zu spät, um sich zu bewegen“, motivieren die Sporttherapeutin Claudia Reichling und die Physiotherapeutin Daniela Michels heute die Besucher der RheinBerg Galerie.

Mit Hilfe von Faszienrollen, Igelbällen und bunten Widerstandsbändern geben die Profis Tipps und stellen das breite Angebot für Rehapatienten, Nachsorgepatienten und Selbstzahler vor. Neben verschiedenen Kursen werden auch Seminare zu Themen wie

Kraft, Sensomotorik oder Ausdauer angeboten. Wichtig ist auch die erweiterte ambulante Physiotherapie, die nach einem Arbeitsunfall hilft, wieder fit für den Beruf zu werden. „Unsere Tätigkeit hat dabei neben der physischen oft auch eine psychologische Komponente“, weiß Michels zu berichten. Deshalb sei es für sie wichtig, den engen Austausch im multiprofessionellen Team mit den Experten der GFO Kliniken Rhein-Berg zu pflegen.

Die gemeinsam mit den Patienten entwickelten Ziele stehen dabei stets im Vordergrund. „Am schönsten ist es, wenn die Menschen nach einer Einschränkung wieder zurück ins Leben finden“, ergänzt Reichling.

Ein Thema begegnet den Kolleginnen aktuell besonders häufig; der richtige Stand. Er schützt alle Gelenke und ist die Grundvoraussetzung, damit der Körper den Belastungen im Alltag gewappnet ist. „Viele Patienten haben ein Problem mit ihrem Körpergefühl“, so die Physiotherapeutin. „Wir lernen mit ihnen die Basics, ihre Haltung zu beobachten und ihre Gelenke zu spüren“. Dazu gehört eine aufrechte Körperhaltung und eine aktive Lebensweise. Das entspricht der Natur des Menschen, die wir in unserer technisierten Welt fast verlernt haben.

Mehr zum Angebot des Ambulanten Zentrums Marienberg lesen Sie [hier](#).