



Tabletten sind nicht das einzige Mittel gegen Schmerzen, es gibt auch andere Möglichkeiten.

Ein Beispiel:

Das Bewegungstraining

In den Gruppen von SchmerzLOS e.V. werden unter Anleitung von hoch qualifizierten Physiotherapeuten Bewegungsübungen durchgeführt, die genau auf die jeweilige Schmerzsymptomatik der Teilnehmer abgestimmt sind und die sie nicht überfordern.

Das Bewegungstraining empfiehlt sich bei bereits chronifizierten Schmerzen im Rücken, in der Schulter und bei Haltungsschäden. Aber auch nach Bandscheibenvorfällen oder bei Osteoporose ist es ein bewährtes und nebenwirkungsfreies Heilmittel.

Wichtig ist es vor allem, frühzeitig mit dem Training zu beginnen, um einer Chronifizierung der Schmerzen vorzubeugen.



© Design + Druck : Ihr Bürodienstleister in Lübeck • www.ihr-buerodienst.de

Wir bewegen etwas!
SchmerzLOS e.V.
Vereinigung aktiver Schmerzpatienten



und

Physiotherapie im Phönix

Vitalcenter im Phönix



Inh. Sascha Haude
Falkenstraße 44, 23564 Lübeck

**SchmerzLOS e.V. und
Physiotherapie im Phönix**
haben ein gemeinsames Ziel:

**Schmerzbewältigung
durch
Bewegung**

Kontakt:
SchmerzLOS e.V. SHG Lübeck
Hartmut Wahl
Am Waldrand 9a
23627 Groß Grönau
fon 04509 - 879 308
E-Mail: info@schmerzlos-ev.de

Physiotherapie im Phönix
Sascha Haude
Falkenstraße 44
23564 Lübeck
fon 0451 - 793 034
E-Mail: info@physio-und-vital.de
www.physio-und-vital.de



Bewegungstraining hilft

Ein Weg zur Schmerzbewältigung

Wir haben etwas gegen Schmerzen
SchmerzLOS e.V.
Vereinigung aktiver Schmerzpatienten



Schmerzbewältigung durch Bewegung

In den Trainingsgruppen von SchmerzLOS e.V. finden Sie Hilfe und Unterstützung

Bewegungstraining hilft

bei Schmerzen am Bewegungsapparat, z. B.:
Rückenschmerzen
Erkrankungen der Wirbelsäule
Arthrose
Polyarthritits
Schulter- Armsyndrom

Bewegungstraining hilft auch

bei anderen Schmerzerkrankungen, z.B.:
nach Operationen
Osteoporose
Rheuma, Fibromyalgie
Neuralgien
Tumorschmerzen

Ziele des Bewegungstrainings:

Ausdauer und Kraft stärken
Koordination und Flexibilität verbessern
Selbstbewusstsein stärken
Alltagskompetenz erhalten
Hilfe zur Selbsthilfe lernen

und so geht`s:

- ✓ Beratungstermin bei Physiotherapie im Phönix
- ✓ Rehasportverordnung (Muster 56) vom Arzt
- ✓ Genehmigung durch die Krankenkasse
- ✓ Bewegungstraining beginnen
(genehmigte Verordnung mitbringen)



Bewegungstraining in einer Gruppe mit Gleichgesinnten unter ständiger Anleitung durch besonders geschulte Therapeuten



Kostenlose Beratung durch den Physiotherapeuten



Bewegung und Muskelaufbau ohne Belastung können helfen, Schmerzen nachhaltig zu verringern.