

# Volle Gerätepower für den Therapieerfolg



» Airbike, Triggerwand oder Hydrojetmassage: Am Klinikum Esslingen ermöglichen neue Geräte und Angebote eine noch effektivere Physiotherapie für ambulante Patientinnen und Patienten.

„Vielen Patientinnen und Patienten ist es wichtig, nach dem Krankenhausaufenthalt am Klinikum ambulant weiterbetreut zu werden. Zum Beispiel nach einer Operation“, berichtet Friederike Hardinghaus. Seit Anfang des Jahres ist sie Abteilungsleiterin für die Physio-, Ergo- und Logopädie am Klinikum Esslingen. „In unserer neu modernisierten ambulanten Praxis können Patienten nach Entlassung ihre Behandlung fortsetzen. Auch Patienten aus der Umgebung und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums bieten wir unser Leistungsspektrum an.“

Die ambulante Physiotherapie am Klinikum Esslingen bietet Prävention, Therapie

und Rehabilitation für Erwachsene und Kinder auf Rezeptbasis an. Vom jungen Sportler, über Seniorinnen und Senioren oder Teenager bis zur Mutter nach der Geburt – für jeden findet das Team um Hardinghaus den passenden Therapieansatz. Auch die Kinderphysiotherapie ist sehr gefragt. Im ambulanten Therapiezentrum wird zudem Ergo- und Logotherapie auf Rezept angeboten.

Auf Anregung von Friederike Hardinghaus wurde das ambulante Physio-Angebot nun ausgebaut: Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden eingestellt, und vor allem wurden die Therapieräume einer Generalüberholung unterzogen. Die

Patientinnen und Patienten sollen zum aktiven Einsatz für den eigenen Therapieerfolg motiviert werden. „Einmal die Woche Physiotherapie reicht nicht, man muss zusätzlich selbst trainieren und dranbleiben“, betont Hardinghaus.

## Krafttraining: Neue Geräte

Wer zur Krankengymnastik am Gerät, kurz KGG, in die Praxis kommt, kann seit September an neuen, hochmodernen Geräten trainieren. Jeder Patient bekommt einen speziell auf ihn zugeschnittenen Übungsplan und wird beim Training begleitet. „Unsere speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten betreuen maximal drei Patienten gleichzeitig“, so

## „Wir betrachten nicht nur isoliert ein Problem, sondern den ganzen Menschen.“



» Friederike Hardinghaus

Hardinghaus. Diese intensive Betreuung sei entscheidend, wenn es darum geht, langfristige Therapieerfolge zu erzielen: „Wer Probleme hat, die er mit Krankengymnastik in den Griff bekommen möchte, braucht Anleitung durch einen Profi. Im Fitnessstudio ist das Risiko von Trainingsfehlern hoch. Durch falsche Ausführung der Übungen kann man sich zusätzliche Verletzungen zuziehen.“

Patientinnen und Patienten, die in die ambulante Therapie kommen, werden ganzheitlich behandelt. „Wir betrachten nicht nur isoliert ein Problem, sondern den ganzen Menschen.“ Dementsprechend wählen die Therapeutinnen und Therapeuten individuell passende Übungen an Geräten oder mit dem eigenen Körpergewicht aus. „Nur so ist das Training wirklich effektiv.“

### Cardioraum mit Airbike

Im neugestalteten Cardioraum sind Laufband, Ergometer, Stepper, Rudermaschine und Airbike eingezogen. „Das Airbike, ein Windfahrrad, ist besonders anstrengend“, erklärt Hardinghaus. Auf dem hochmodernen Gerät arbeitet man gegen vom Ventilator erzeugten Luftwiderstand, der größer wird, je schneller man in die Pedale tritt.

### Dehnen im Mobility-Raum

Ein wichtiger Faktor für den Therapieerfolg ist das Dehnen. „Ob bei Verspannungen oder nach Operationen – wenn Muskeln und Faszien nach der Physiotherapie geschmeidig bleiben und sich nicht gleich wieder verspannen sollen, dann geht das nur mit Dehnen in Kombination mit Kräftigung“, erklärt Hardinghaus.

Eine besonders intensive und gezielte Dehnung ist mit Hilfe der neuen „Gym Wood“ Geräte möglich, mit denen der Mobility Raum des Klinikum Esslingen nun ausgestattet ist. „Die Holzgeräte sind

speziell für einzelne Körperteile gebaut – für jedes Körperteil gibt es den passenden Dehnapparat.“ Nicht nur Dehnen ist mit den Spezialgeräten möglich, sondern auch „Triggern“: „In die sogenannte Triggerwand sind verschiedene Aufsätze integriert“, erklärt Hardinghaus. „Wer Verspannungen hat, kann sich gegen diese Aufsätze stemmen und seine Spannungspunkte gezielt bearbeiten.“ Auf einem Fuß-Board mit Steinen und Holzbällen können außerdem Reflexpunkte an den Füßen massiert werden.

### Hydrojet für intensive Massage

Ganz auf Entspannung ausgerichtet ist der Wellnessraum. Der » **Förderverein proklinikum** spendete für diesen Bereich eine neue Hydrojet-Massageliege, die hauptsächlich zur Entspannung für die Mitarbeitenden vorgesehen ist. Zu bestimmten Zeiten können jedoch auch ambulante Patienten von dem Angebot profitieren. Wer auf der Liege Platz nimmt, wird von Kopf bis Fuß von einem Wasserstrahl massiert. Nass wird dabei keiner – man legt sich angezogen auf die wasserbettartige Liege und entspannt für zwanzig bis dreißig Minuten. „Die Massage mit dem Hydrojet ist intensiver als eine Massage von Hand und geht noch mehr in die Tiefe“, erklärt Hardinghaus. Viele Patientinnen und Patienten zögen den Hydrojet einer Öl-Massage vor, so die Physiotherapeutin. Die Liegeposition auf dem Rücken sei gerade für Seniorinnen und Senioren deutlich angenehmer als die Bauchlage. „Die Hydrojet-Massage tut fast jedem gut, vor allem Menschen mit Rückenschmerzen oder Lymphproblemen. Der Wasserstrahl geht auch an die Beine und regt so den Lymphfluss an“, sagt Hardinghaus. „Allerdings ist die Massage ein zusätzliches Wellness-Angebot. Sie ersetzt keine physiotherapeutische Betreuung.“

### Unkomplizierte Anmeldung

Wer ein ärztliches Rezept hat, kann in der Ambulanz direkt einen ersten Einführungstermin ausmachen. Für Selbstzahler ist die ambulante Bewegungstherapie auch ohne Rezept buchbar. „Sechs bis zehn Einheiten machen Sinn, um Erfolge zu erzielen“, rät Hardinghaus.

Die neuen Therapieangebote werden gerne ergänzend zur Physiotherapie in Anspruch genommen. „Viele Patienten gehen vor oder nach der Physiotherapie noch an die Geräte, aufs Hydrojet oder zum Dehnen“, erklärt Hardinghaus. Alle Räume und Geräte sind stets betreut, das Team ist sehr gut ausgebildet und besucht laufend Fortbildungen.

### Reha-Sport und mehr

Ab Ende des Jahres wird am Klinikum Esslingen außerdem Reha-Sport in der klinikeigenen Turnhalle angeboten. „Die Kurse finden einmal pro Woche in der Gruppe statt, in der Regel werden 50 Einheiten verschrieben“, erklärt Hardinghaus. Für Selbstzahler gibt es im Rahmen des ambulanten Therapieangebots außerdem die Möglichkeit, Personal Training oder Faszien-Therapie in Anspruch zu nehmen. Letztere gibt es auch auf Privatrezept. [nw](#)

### » Kontakt

#### Klinikum Esslingen Therapieabteilung

Friederike Hardinghaus, Leiterin der  
Therapieabteilung  
Telefon 0711 3103-2485  
[f.hardinghaus@klinikum-esslingen.de](mailto:f.hardinghaus@klinikum-esslingen.de)