

# Von außergewöhnlichen Zeiten in die „Stade Zeit“



Unser Gastautor  
**Simon Storhas**  
Osteopath,  
B.sc. Physiotherapeut

Menschen zu helfen ist für Physiotherapeuten von Beginn an, der wichtigste Antrieb des täglichen Arbeitens mit deren Patienten. Auch wenn aufgrund der ungewöhnlichen Situation das kontaktnahe Behandeln erschwert ist, sind wir dankbar, weiterhin systemrelevant Schmerzen lindern zu dürfen. Der Versorgungs-

auftrag für Patienten mit ärztlicher Verordnung bleibt bestehen.

Aus therapeutischer Sicht ist aktuell ein Anstieg von Schmerzen sowohl im Bereich der Lendenwirbelsäule, als auch der Schulter-Nackenregion festzustellen. Diese Symptomatik steht anamnestisch im unmittelbaren Zusammenhang mit Stress, fehlendem Ausgleichssport und längerem Sitzen. Deshalb liegt momentan ein Hauptaugenmerk unserer therapeutischen Arbeit auf der Ausarbeitung bzw. Korrektur von Heimübungsprogrammen, sowie der Arbeitsplatzergonomie während des Homeoffice. Darüber hinaus gewinnen ein gezielter Muskelaufbau und verordnetes Gerätetraining vermehrt an Bedeutung. Um dies umsetzen zu können, setzen wir auf hohe Hygienestandards, u.a.

neueste Luftreiniger der Firma VEIT zur Luftdesinfektion und entscheidenden Senkung von Bakterien und Viren in der Raumluft. Zusätzlich gewinnt auch die Digitalisierung in den Bereichen Befund, Training und Terminierung immer mehr an Bedeutung, wovon die Ziele Mitarbeiter- und Patientenzufriedenheit momentan positiv beeinflusst werden.

In den Haushalten ist diesbezüglich vor allem viel Flexibilität und Geduld gefragt. Die meisten von uns sind seit Beginn des Jahres mehr oder weniger aus der Normalität gerissen worden und häufig dazu gezwungen worden, sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper verleiht mehr Innere Ruhe, Gelassenheit und einen gesunden

## Ganzheitlich im Gleichgewicht

Bewegung      Entspannung

Ernährung

Wir wünschen eine besinnliche Adventszeit!

Storhas Balance  
Unteriglingerstr. 79  
86859 Igling

Tel.: 08248 / 1702  
Fax: 08248 / 901373

info@storhas-balance.de  
www.storhas-balance.de

Umgang mit Stress. Womöglich hilft hierbei nun entscheidend der Start in die „Stade Zeit“.

**Die Praxis Storhas wünscht allen eine besinnliche Adventszeit!**