

10 PhysioTipps zum Neuen Jahr

Utl.: Neujahrsvorsätze von Physio Austria =

Wien (OTS) - "Fit for the Future" lautete das Motto, das der Weltverband für Physiotherapie (WCPT) für 2013 ausgerufen hatte. "Vor dem Hintergrund der Zunahme von Lebensstilen und Verhaltensweisen, die Erkrankungen hervorrufen, ist dieses Thema hochaktuell und sehr zeitgemäß", sagt Silvia Mériaux-Kratochvila, Präsidentin von Physio Austria. Und wird es auch noch eine Weile bleiben.

Unzureichende Bewegung ist eine der Hauptursachen für gesundheitliche Schwächen und Erkrankungen in allen Altersstufen. Der Mehrwert regelmäßiger Bewegung ist mittlerweile allgemein anerkannt und spezielle Ansätze der Gesundheitsförderung in der Schule und Arbeit werden zunehmend entwickelt. "Fit for the Future" lädt dazu ein, sich die Thematik bewusst zu machen sowie konkret den zukunftsorientierten Aufgabenbereich der Physiotherapie zu betrachten. Physio Austria nimmt diesen Auftrag als Berufsvertretung der PhysiotherapeutInnen Österreichs gerne an und wünscht in diesem Sinne einen bewegten Ausklang 2013 und einen guten Start ins Neue Jahr! Um auch 2014 schwungvoll zu begehen, erlauben wir uns Ihnen noch eine Reihe von Neujahrsvorsätzen mitzugeben:

~

1. Kontrahieren Sie die Beckenbodenmuskeln jedes Mal wenn Sie ein rotes Auto sehen.
2. Machen Sie Kniebeugen während Sie auf den Bus warten.
3. Tragen Sie den Einkauf gleichmäßig in zwei Taschen aufgeteilt in jeder Hand oder verwenden Sie einen Rucksack.
4. Bauen Sie Übungen zur Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur in Ihren Arbeitsalltag ein.
5. Schlagen Sie die Beine im Sitzen nicht übereinander.
6. Verwenden Sie ein kleines Wasserglas um zum oftmaligen Nachfüllen weitere Wege zurückzulegen.
7. Wenn Sie sich freuen, hüpfen Sie drei Mal auf einem Bein.
8. Wenn verzweifelt, tief durchatmen.
9. Schlagen Sie für Ihr erstes Date eine sportliche Aktivität vor.
10. Steigen Sie Stiegen statt mit dem Lift zu fahren.

~

Egal ob für Prävention und (betriebliche) Gesundheitsvorsorge oder bei Schmerzen am Bewegungsapparat: Wenden Sie sich umgehend an eine Physiotherapeutin/ einen Physiotherapeuten!

GesprächspartnerInnen stehen auf Wunsch zur Verfügung. Weitere Information finden Sie auch auf unserer Homepage www.physioaustria.at

Physio Austria ist die Berufsvertretung der PhysiotherapeutInnen Österreichs mit aktuell rund 4.900 Mitgliedern. Neben umfangreichen Beratungs- und Weiterbildungsangeboten sowie qualitätssichernden Maßnahmen bietet Physio Austria eine TherapeutInnenliste auf www.physioaustria.at an. PatientInnen und KlientInnen finden dort freiberufliche PhysiotherapeutInnen in ihrer Nähe und können nach einzelnen Fachbereichen sowie nach unterschiedlichen Optionen suchen.

~

Rückfragehinweis:

Patricia Otuka-Karner
Öffentlichkeitsarbeit Physio Austria
patricia.otuka-karner@physioaustria.at
Tel.: 01/5879951 DW 19

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1411/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0108 2013-12-18/11:23

181123 Dez 13

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20131218_OTS0108