Fonds soziale Sicherung

Gesundheitspaket für Profis am Gleis

Physio für Dich

im Alltag immer dabei

Profis am Gleis

Für die Instandhaltung unserer Gleisanlagen oder in der Fahrzeuginstandhaltung musst Du regelmäßig körperliche und mentale Höchstleistungen vollbringen. Fahrwegananlagen entstören, das Auswechseln von defekten Schienen oder als Rangierer unsere Wagons zusammenstellen. Dies alles erfordert eine körperliche Fitness und hohe Belastbarkeit. Für die Lokrangierführer ist zum Beispiel das über die Schicht zu tragende Funkfernsteuergerät zu erwähnen. All diese Tätigkeiten erfordern zum einen eine muskuläre Stabilität, zum anderen wird ein körperlicher Ausgleich benötigt, um Folgeschäden dieser schweren einseitigen Belastungen zu verhindern. Zusätzlich verlangen die wechselnden Temperaturen und die Arbeit zu allen Tageszeiten eine Leistungsbereitschaft unter herausfordernden Bedingungen.

Weil uns Deine Arbeitszufriedenheit, Gesunderhaltung und Dein körperliches Wohlbefinden am Arbeitsplatz besonders wichtig sind, bieten wir Dir unser Gesundheitspaket „Physio für Dich" an.

Hierbei handelt es sich um ein Maßnahmenpaket aus physiotherapeutischen Leistungen. Es besteht aus einem ausführlichen Befund durch Deinen Bewegungsexperten, der Dich eingehend untersucht und berät. Er zeigt Dir Übungen, die dazu beitragen, Deine täglichen körperlichen Herausforderungen leichter zu bewältigen, einseitige Belastungen zu vermeiden und einen aktiven Beitrag zu Deiner Gesundheit zu leisten. Hierzu können in der Physiotherapiepraxis berufsalltagsnahe Situationen ausführlich simuliert und spezielle Bewegungsübungen z.B. zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts ausgeführt werden.

Du erhältst wertvolle Tipps und Übungen für den Arbeitsplatz und zu Hause, um ungünstige Einflüsse auf Deinen Körper zu verringern.

Da wir auch die Erholung in Deiner Freizeit als maßgeblichen Bestandteil Deiner Gesundheit erachten, erhältst Du zudem bei Deinem Therapeuten eine Auswahl an Maßnahmen, die zu Deiner persönlichen Entspannung beitragen sollen.

Physio für Dich

Unser Angebot für Dich beinhaltet:

- 1x Befunderhebung durch einen Physiotherapeuten vom IFK
- 2x Wärmeanwendung
- 2x Massage
- 1x Erlernen eines Eigenübungsprogramms

Fonds soziale Sicherung

Fonds soziale Sicherung
Niddastr. 98-102
60329 Frankfurt Main
Tel.: (069) 2713 597-0
Fax: (069) 2713 597-28
Mail: physio@fonds-soziale-sicherung.de

IFK

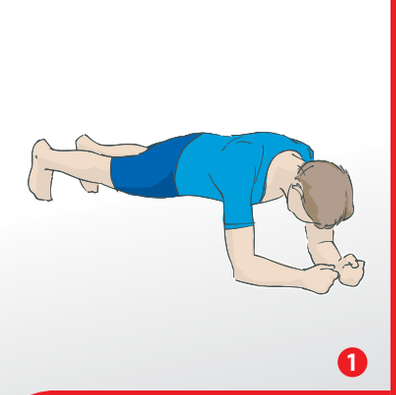
in Kooperation mit dem Bundesverband
selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.
IFK-Hotline (0234) 3 241 959
Mail: physiofuerdich@ifk.de

im Alltag immer dabei

Gesundheitspaket für Profis am Gleis

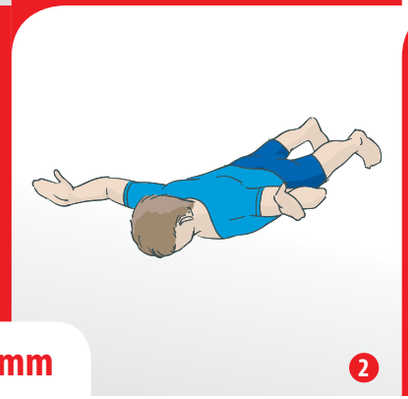
Physio für Dich

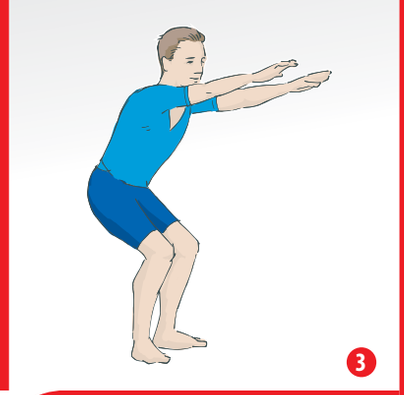
im Alltag immer dabei.



1. Kräftigung der Bauchmuskeln
Unterarmstütz (Ellbogen unterhalb des Schultergelenks, Arme parallel). Den ganzen Körper abheben und dabei den Rücken gerade halten. Position gut 10 Sekunden halten. Als Variante wechselseitig die Füße leicht anheben.

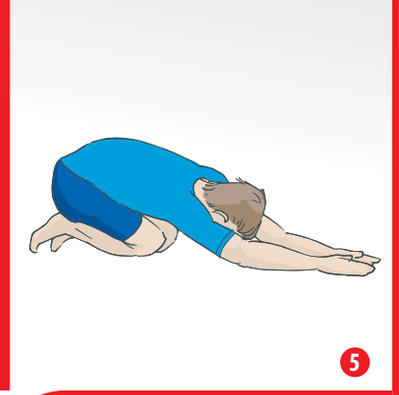
2. Kräftigung der Rückenmuskeln
In Bauchlage: Die Bauchmuskulatur leicht anspannen und Oberkörper leicht anheben, 10 Sek. Halten. Als Variante: Zusätzlich die Arme in U-Halte anheben.





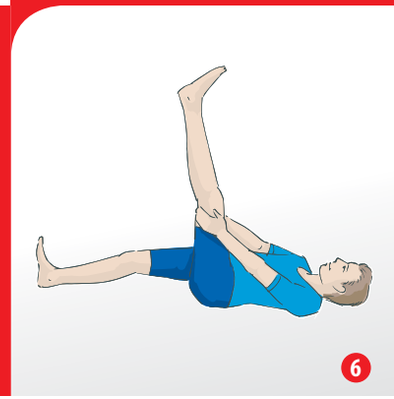
3. Beinkraft und Rumpfstabilität
Schulterbreit im Parallelstand stehen. Die Beine beugen, das Gesäß nach hinten schieben in Richtung Boden und gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorne neigen (bücken). Nun wieder gleichmäßig Hüft-, Knie- und Sprunggelenk strecken und in die Ausgangsstellung kommen.

4. Dehnung der Flanken
Stand: Bei Dehnung der rechten Flanke, streckt sich der rechte Arm und der rechte Fuß überkreuzt den linken. Die linke Hand schiebt das Becken leicht nach rechts. Im Seitenwechsel.

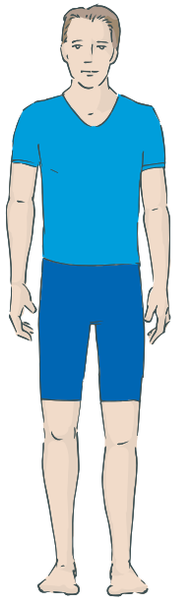


5. Dehnung des Rückens
Fersensitz: Der Oberkörper rollt sich ein und wird auf die Knie abgelegt. Die Wirbelsäule „rund“ machen und Hände nach vorne schieben.

6. Dehnung der Oberschenkelrückseite
Rückenlage: Mit beiden Händen das linke Bein umfassen. Das rechte Bein bleibt möglichst gestreckt auf dem Boden liegen. Das linke Bein gestreckt so weit wie möglich zum Oberkörper ziehen. Im Seitenwechsel.



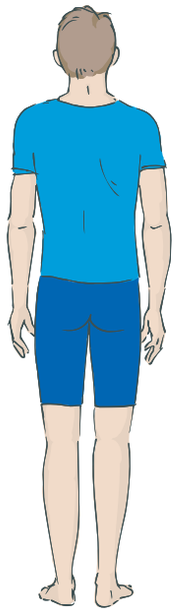
Dein Eigenübungsprogramm



persönliche therapeutische Vermerke

Name, Vorname

Für den Physiotherapeuten
1. Befunderhebung
2. Lokalisation von Beschwerden
3. Markierung der Übungsschwerpunkte



im Alltag immer dabei