

Informationsblatt

Ich möchte Sie gerne informieren, welche Produkte und Tipps für Sie interessant sein könnten. Sollten Sie fragen dazu haben, dann sprechen Sie mich gerne an. Alle Hinweise sind mit einem Hyperlink versetzt.

Physiotherapie Thormann ist nicht für die Inhalte verantwortlich und haftet nicht für die Inhalte der Links.

Lagerungsmöglichkeiten

| Kopfkissen: Variante 1 | Seitenschläfer Kissen |
|---|---------------------------------------|
| Kopfkissen: Variation 2 | Sitzkissen (Büro) |
| Lagerung Beine | Schlafposition |

Kräftigungsgeräte

| Körperkraft Slingtrainer: Variation 1 | Theraband <u>Offen</u>-:-<u>Geschlossen</u> |
|---|---|
| Körperkraft Slingtrainer: Variation 2 | Gesamtpaket |
| Fitnessstracker | |

Selbsttherapie

| Flossing - <u>Benutzungshinweise</u> | Gewürzmischung für Gelenke + Kurkuma |
|---|--|
| Akupressurmatte - <u>Benutzungshinweise</u> | Cellagon Nahrungsergänzung |
| Massagepistole - <u>Benutzungshinweise</u> | Wechselbäder |
| Schröpfen - <u>Benutzungshinweise</u> | Quark Wickel |
| Faszien Geräte - <u>Benutzungshinweise</u> | Heilerde |
| Autogenes Training | Sauna |
| Yoga | Gesamtpaket |

Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit

Therapieunterstützende Maßnahmen

| Maßnahme | Angaben | Häufigkeit |
|-------------------------|---|---------------------|
| Wechselbäder | 10 Sekunden Kalt dann 20 Sekunden Warm das 3 mal für jede Extremität | täglich |
| Heilerde | 45 min auf die Problemstelle geben | 2 mal wöchentlich |
| Quarkwickel | 45 min auf die Problemstelle geben | 2 mal wöchentlich |
| Sauna | Je nach Erfahrung | 1 mal wöchentlich |
| Ausdauersport | 20-60 Minuten je nach Leistungszustand | 2 mal wöchentlich |
| Kraftsport | 20-60 Minuten je nach Leistungszustand | 2 mal wöchentlich |
| Regenerationseinheit | 20-60 Minuten: Dehnung-Rolle-Autogenes Training | 2-3 mal wöchentlich |
| Intervall Fasten | 16 zu 8 Stunden oder nur 2 Mahlzeiten am Tag | 1-2 mal wöchentlich |
| Medikamente | wie verordnet | wie verordnet |
| Schlafen | 6-9 Stunden | täglich |
| Trinken | 0,9 Liter Pro 25 Kg | täglich |
| veganisches Essen | kompletter Tag | 1 mal wöchentlich |
| vegetarisches Essen | kompletter Tag | 3 mal wöchentlich |
| Mischkost | kompletter Tag | 3 mal wöchentlich |
| Cheat Day | kompletter Tag | 1 mal wöchentlich |
| Gewürzmischung | 1 mal (siehe Tabelle 1) | täglich |
| Nahrungsergänzung | ein Glas (Cellagon siehe Tabelle 1) | täglich |
| aktive Pause auf Arbeit | 5 Minuten je Stunde | täglich |

Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit

Informations-Verlinkungen

| |
|---|
| <u>Halswirbelsäuelen Kräftigung für die Hintere Kette</u> |
| <u>Ausschultern Schulter-Beweglichkeit Verbesserung</u> |
| <u>Kiefer Entspannen</u> |
| <u>1 Rippe selber Mobilisieren</u> |
| <u>Häufige Fehler bei der Faszien Rolle</u> |
| <u>Faszien Rolle für Anfänger</u> |
| <u>Schulter</u> |
| <u>Rückenfit Einfach</u> |
| <u>Piriformes Syndrom selber behandeln</u> |
| <u>Wirbelsäulen Mobilität verbessern</u> |
| <u>Hüft Mobilität</u> |
| <u>Faszien Ball für Hüfte und Gesäß</u> |
| <u>Übungen bei einer Rektusdiastase</u> |
| <u>10 Minuten Ernährungsvideo</u> |

Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit