



## Physiotherapie

**Team Physio***Mobile*

### Mentales Training in der Rehabilitation

Die chronisch-degenerativen Erkrankungen nehmen zu und als Folge davon die vermehrten operativen Gelenkersätze. Nach diesen Operationen steht das Wiedererlernen einer Bewegung im Vordergrund, z.B. die Gehbewegung. Noch bevor der Heilungsprozess abgeschlossen ist, kann mit dem mentalen Training begonnen werden.

Grundprinzip des Mentaltraining ist die Entwicklung einer zweckmässigen Bewegungsvorstellung, die das Erlernen und Optimieren einer Bewegungsausführung unterstützt. Ziel ist es, durch das intensive Vorstellen des Bewegungsablaufes die Bewegungsausführung positiv zu beeinflussen.

Wirkung: Verbesserung der Bewegungsvorstellung, Aufbau von Bewegungssicherheit und Selbstbewusstsein, Neu- und Umlernen schwieriger Bewegungsabläufe, als Ersatz des physischen Trainings. Das Mentaltraining hat positive Effekte auf die Bewegungsausführung sowie die Krankheitsverarbeitung. Es ist ein attraktives und motivierendes Therapieverfahren, mit welchem der Patient selbständig seine Gehbewegung trainieren kann.

Bis heute hat sich das Mentaltraining vor allem im Hochleistungssport etabliert, sei es in der Wettkampfvorbereitung oder in der Rehabilitation verletzter Spitzensportler. Mentaltraining lässt sich aber auch im Alltag einsetzen. Sei es bei Schülern mit Prüfungsangst, in Stresssituationen im Büro oder auch in der Vorbereitung auf herausfordernde Ziele. Durch das bewusste Vorstellen von Situationen und deren Bewältigung, lässt sich Angst und Stress abbauen.

Haben wir Sie neugierig gemacht, würden Sie gerne alte Probleme auf neuem Weg angehen?

Mentales Training ist lernbar und wir würden Sie gerne dabei begleiten. Nach einer Analyse der Problemstellung, wird gemeinsam die geeignete Technik erarbeitet und eingeübt.

Franco Polesana hat die Ausbildung „psychologisches- und mentales Training CAS“ am IAP (Institut für angewandte Psychologie) erfolgreich abgeschlossen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Bernstrasse 65a, 3122 Kehrsatz

 031 961 90 60

[www.teamphysiomobile.ch](http://www.teamphysiomobile.ch)