

Nach Abschluss des 12-wöchigen Pilates-Training als Reha-Maßnahme auf Grund eines Bandscheibenvorfall und zwei Bandscheibenvorwölbungen, plus Knieproblemen und Schulterschmerzen links, nun noch einige Fragen an Diane.

26.03.24
Datum:

Wie haben sich deine körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen seit Abschluss der Pilates-Rehabilitationsmaßnahmen verbessert?

Stabiles Knie, Weniger Knirschen im Knie beim Treppen steigen, Keine Schulterschmerzen mehr, Kein Schmerz im Nacken, besserer Schlaf, Weniger Schmerzen im unteren Rücken

Inwiefern hat dir das Pilates-Training dabei geholfen, deine Genesung zu unterstützen und deine Beweglichkeit oder Kraft zu verbessern?

mehr Bewusstheit für den Körper, Anleitung, Feedback & Korrektur durch den Trainer vertiefen die Übungen, spezifische Übungen helfen die betroffenen Regionen auszuatmen & ein Gefühl zu bekommen.

Welche spezifischen Übungen oder Techniken aus dem Pilates haben dir am meisten geholfen, deine Rehabilitation voranzutreiben?

Atmung; lernen spezifische Körperregionen auszuatmen, Spinn, Dehnen Hüfte

Hast du das Gefühl, dass die erlernten Pilates-Übungen auch langfristig dazu beitragen können, deine Gesundheit und Fitness aufrechtzuerhalten?

absolut!

Wie war die Betreuung und Unterstützung durch den Trainer während der Rehabilitationsmaßnahmen und wie hast du diese empfunden?

Hervorstichend! Ohne Trainer wären die Übungen (sowohl in der Ausführung als auch in der Ausführung) mangelhaft. Die stetige Korrektur stärkt eigene Körperwahrnehmung.

Haben sich deine Erwartungen an die Pilates-Rehabilitationsmaßnahmen erfüllt oder gab es sogar unerwartete positive Effekte, die Sie überrascht haben?

Erwartungen wurden mehr als erfüllt positive Effekte auf Knie und Hal Haltung hätte ich nicht erwartet.

Wie planst du, das Erlernte aus den Pilates-Rehabilitationsmaßnahmen in deinen Alltag zu integrieren, um weiterhin von den positiven Effekten zu profitieren?

2x die Woche Joggingfahren

Würdest du anderen Patienten mit ähnlichen gesundheitlichen Herausforderungen empfehlen, Pilates als Teil ihrer Rehabilitationsmaßnahmen in Betracht zu ziehen? Warum?

absolut! Man trainiert nicht nur auf eine Körperregion / Symptom, sondern den ganzen Körper.

Gab es während der Pilates-Rehabilitationsmaßnahmen Momente oder Erfahrungen, die besonders herausragend für dich waren und die du gerne teilen möchtest?

Erfahrung, dass ich meinen Knien vertrauen kann. Zulassen können sie auch einzuweichen. Gleiches gilt für die Schulter.

Gibt es noch etwas, das du über deine Erfahrungen mit Pilates als Teil deiner Rehabilitationsmaßnahmen hinzufügen möchtest?

Ich würde zu Beginn Einzelstunden empfehlen, um die grundsätzlichen Übungen korrekt umzusetzen.