

Der **Nationale Zukunftstag** bietet Mädchen und Jungen in der ganzen Schweiz die Möglichkeit, neue und spannende Arbeitsfelder kennenzulernen. Auch die PHYSIOPRAXIS hatte letzte Woche an allen Standorten in der Schweiz interessierte Jugendliche zu Besuch.

Wir konnten jetzt bereits im Eröffnungsjahr **sechs Jugendliche bei uns in der PHYSIOPRAXIS** in Winterthur begrüßen.

Am Donnerstag, den 14.11.2019, kamen sechs junge Burschen aus der 5. bis 7. Klasse zu uns nach Winterthur. Die Jugendlichen kamen nicht wie vielleicht gedacht alleinig aus der Region Winterthur, sondern von Zürich über Zug und dem Thurgau.

Nach einer **kurzen Einfindungsphase** und dem gegenseitigen Kennenlernen ging's dann auch schon los mit Vergabe der Namensschilder und ab zum **Praxisrundgang** durch den Mitarbeiterbereich, die Behandlungsräume sowie die Ausstattung des [MTT \(Medizinische Trainings Therapie\)](#). Der MTT-Bereich zog die grosse Aufmerksamkeit der Jugendlichen auf sich. All die Trainingsgeräte und Kleinmaterialien, welche zu Koordination- und Wahrnehmungsübungen dienen, waren der Renner.



Beim **Austausch über eigene Erfahrungen** in der Physiotherapie waren alle Jugendlichen noch unbelastet und gesund. Lediglich zwei Jungen hatten durch andere Familienmitglieder einen kurzen Kontakt zur Physiotherapie gehabt. Dies allerdings nur über Erzählungen.

Fragen über den Physiotherapiebereich kamen allmählich hervor und es entwickelte sich ein angeregter Austausch und **intensive Diskussionen**. Dass die Physiotherapie von Kleinkindern über Jugendliche bis hin zu Eltern und Grosseltern angewendet werden kann war den meisten nicht bekannt. Die Informationen über die unterschiedlichen Orte, an welchen Physiotherapie angeboten wird, war den Jugendlichen neu. Spital (Abteilung, Intensivstation etc.), Altersheim, Praxis, Heimbehandlungen, auf dem Spielfeld bei Profisportlern, in den Kabinen bei Trainingslagern oder Sportclubs etc.

Das hautnahe miterleben einer Patientenbehandlung bei einem Fersensporn mit **Stosswellentherapie** war für alle eindrücklich. Der Ton, welcher mit steigender Frequenz gut hörbar und so auch nachvollziehbar war, sowie die positive Reaktion des Patienten auf die Behandlung.

Auch die Anwendung von **Dry Needling** löste einige neue Fragen der Jugendlichen aus.

Eigenerfahrungen wurden aber am liebsten mit dem **Kinesio Taping** gemacht. Da einige der Jungs Fussball spielen, war das Achillessehnen-Tape der Favorit. Bei einem Jugendlichen dann noch die Schulter, welcher beim Korbwerfen im Basketball seit einiger Zeit wiederkehrende Schmerzen hatte. Mit dem Tape war es ihm möglich, die Bewegung schmerzfrei zu vollziehen.

Beim anschliessenden **Übungs-Parcours** konnten die Jungs ihre **Geschicklichkeit, Koordinationsfähigkeit und Kraft** testen/ erarbeiten. Mit grosser Freude und Enthusiasmus haben wir den Übungszirkel gestartet. Mit allgemeiner Begeisterung hat der **Sensopro** abgeschnitten.



Zum Abschluss noch ein kleiner **Kraft-Ausdauer-Team Wettkampf** und wir waren alle froh durch das **Dehnen** am Ende den Puls wieder herunter zu bekommen.



Die Erfahrung, allgemeine Übungen einmal mit geschlossenen Augen oder improvisiertem 'Ausfall eines Beines/ Arm' zu machen, hat ein klares Verständnis für den Sinn einer Übung überleitet.

Wir freuen uns bereits auf den kommenden nationalen Zukunftstag, um **Kindern und Jugendlichen den Einblick in den Alltag einer Physiotherapie zu geben.**

© Denise Grashoff, PhysioPraxis GmbH