



PHYSIOTHERAPIE – FACETTENREICH WIE DIE WIRBELSÄULE

DIE FREIBERUFLICHEN SALZBURGER
PHYSIOTHERAPEUT*INNEN 2024/25



Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen diese Sonderbeilage zur Verfügung zu stellen, in der über Physiotherapie, konkret über die Behandlung bei Rückenbeschwerden, umfassend berichtet wird. Enthalten ist auch ein Wegweiser zu den Physiotherapeut*innen in Ihrer Nähe. Physiotherapeut*innen sind Expert*innen für Bewegung und Bewegungsfähigkeit. Sie helfen Ihnen bei der Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung Ihrer Bewegungsfunktionen, wenn diese z. B. durch Rückenbeschwerden beeinträchtigt sind. Wussten Sie, dass in der Bevölkerung der westlichen Industriestaaten ca. 85 Prozent zumindest einmal in ihrem Leben an Schmerzen im unteren Rücken leiden, ca. 20 Prozent öfter als einmal im Monat? Zahlen, die erschrecken, doch Hilfe ist nah. Zum einen passiert diese Hilfe im Kopf: Es ist Zeit, den Alltag zu überdenken und für regelmäßige Bewegung zu sorgen und damit den Körper funktionell zu stärken. Denn oft handelt es sich bei Rückenbeschwerden um Überlastungen im Bereich der Muskeln und Bänder. Bewegungsarmut, Dauerspannung und Stress im beruflichen oder privaten Bereich können zur Überbeanspruchung führen.

Physiotherapie unterstützt Sie dabei, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten bzw. wiederzuerlangen. Der/die Physiotherapeut*in Ihres Vertrauens wird gemeinsam mit Ihnen ein Behandlungsziel formulieren und Sie auf dem Weg dorthin unterstützen. Bleiben Sie in Bewegung!

Alles Gute dabei wünschen



BILD: SN/PRIVAT

DI (FH) Michael Seyss-Inquart, BSc

Vorsitzender
Verband der freiberuflichen
Physiotherapeut*innen Salzburgs



BILD: SN/HECHENBERGER

Constance Schlegl, MPH

Präsidentin Physio Austria,
Bundesverband der
Physiotherapeut*innen Österreichs

Inhalt



Ein Wunderwerk der Natur Seiten 4–5

MRT bei Rückenschmerzen? Seiten 6–7

Beziehung von Fuß und Wirbelsäule Seiten 8–9

Schmerzen im unteren Rücken Seiten 10–11

Wirbelsäule und Beckenboden Seiten 12–13

Der Brustkorb und sein Potenzial Seiten 14–15

Wirbelsäulentraining in Gruppen Seiten 16–17

Krafttraining für starke Muskeln Seiten 18–19

Zum Laufen braucht der Rücken Zeit Seiten 20–22

Adressverzeichnis Seiten 23–31

Impressum „Die freiberuflichen Salzburger Physiotherapeut*innen 2024/2025“

„Die freiberuflichen Salzburger Physiotherapeut*innen 2024/2025“ ist ein Kundenmagazin von Physio Austria und dem Verband der freiberuflichen Physiotherapeut*innen Salzburg in Kooperation mit den „Salzburger Nachrichten“ vom 14. Oktober 2023. Redaktion: Mag. Lisa Maria Bach; Produktmanagement: Mag. Corina Obermaier; Grafik: Kerstin Littke; Projektbetreuung: Werner Grubits; Titelbild und Seite 23: Stock Adobe/Pololia; Bild Seite 3: Stock Adobe/Wavebreak3; Medieninhaber: Salzburger Nachrichten Medien GmbH & Co. KG, Karolingerstraße 40, A-5021 Salzburg; Druck: Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, A-7201 Neudörf. Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes: „Die freiberuflichen Salzburger Physiotherapeut*innen 2024/2025“ ist ein Magazin, das von der Salzburger Nachrichten Medien GmbH & Co. KG herausgegeben, produziert und verlegt wird. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Die Daten für das Adressverzeichnis wurden von den freiberuflichen Salzburger Physiotherapeut*innen zur Verfügung gestellt. Es handelt sich hierbei um keine vollständige Abbildung aller freiberuflichen Physiotherapeut*innen im Bundesland Salzburg. Stand: 26. September 2023. Seitens der „Salzburger Nachrichten“ wird keine Haftung für die in Inseraten oder im Adressteil angegebenen Werbeaussagen übernommen. Es wurden Druckkostenbeiträge geleistet.

Die Wirbelsäule – ein Wunderwerk der Natur!

„Säule“ – was assoziieren Sie mit diesem Begriff?

Vermutlich Eigenschaften wie Stabilität, mächtig, tragend, Verbindung von oben und unten?

Unsere „Säule“, sprich die Wirbelsäule, hat ähnliche Eigenschaften und sogar noch viele mehr! Sie hat nicht nur tragende und verbindende Qualitäten, die uns Stabilität geben und z. B. auch das lebenswichtige Rückenmark schützen, sondern ermöglicht uns auch Mobilität. Sie kann sich beugen, strecken, zur Seite neigen und drehen. Sie schenkt uns Aufrichtung und trägt den schweren Kopf. Meistens schätzen wir diese Geschenke der Natur viel zu wenig bzw. erst dann, wenn es eventuell bereits zu spät ist.

Menschen in natürlich aufgerichteter und dynamischer Haltung fallen auf: Sie haben eine unaufdringliche und schöne Präsenz, sind geerdet, bewegen sich geschmeidig – wie z. B. Schauspieler*innen oder Tänzer*innen. Aber eigentlich haben wir alle das Rüstzeug mitbekommen, unseren Körper dank seiner zentralen Säule so zu

aktivieren, dass wir als elegante Wesen durchs Leben gehen können. Die meisten Kinder zwischen acht und zehn Jahren haben (noch) diese natürliche Aufrichtung und Beweglichkeit. Mit der Zeit verlernen wir es, wir können es aber wieder erlernen, zumindest bis zu bestimmten individuellen Grenzen.

In der tibetischen Medizin wird die Wirbelsäule mit einem Turm von goldenen Münzen verglichen: Dieser „Goldschatz“ besteht aus den einzelnen Wirbeln, mit den Bandscheiben, Nervenausstritten, Blutgefäßen, den sie umgebenden Bändern, Muskeln und Bindegewebsstrukturen. Diese Flexibilität ermöglicht die Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule. Nützen wir diese nicht gleichmäßig und bewegen/belasten uns zu einseitig, kommt es zu Dysfunktionen durch Über- und Unterbelastung verschiedener Strukturen. Diese





BILD: SHUTTERSTOCK ADOBE/IKOSTUDIO

können sich äußern durch Schmerzen, Steifigkeit, Ameisenkribbeln, verkürzte Muskulatur, Schwäche, Schwindel, Kopfwereh, Sturzgefahr und Verlust der Bewegungsfreiheit und Lebensqualität. Physiotherapie bietet wunderbare Möglichkeiten, Sie darin zu unterstützen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten bzw. wiederzuerlangen. Der/die Physiotherapeut*in versucht mit Ihnen die Ursache Ihrer Beschwerden herauszufinden, „beHANDelt“ die Symptome und gibt Tipps, ungeeignetes Bewegungsverhalten durch Training von Körperwahrnehmung und adäquate Übungen in geeignete Bewegung umzupolen.



BILD: SH/PRIVAT

Autorin:

Sonja Pirner

ist als freiberufliche Physiotherapeutin in Salzburg-Taxham tätig.



MRT bei Rückenschmerzen?

Viele Patientinnen und Patienten wünschen sich bei Rückenschmerzen ein MRT. Das ist für eine erfolgreiche Behandlung meist nicht notwendig – und oft kontraproduktiv.

Rückenschmerzen sind sehr häufig – sie sind die zweithäufigste Ursache für einen Arztbesuch. Angenommen, in einem Raum befinden sich zehn Menschen: Zwei bis drei haben wahrscheinlich aktuell Rückenschmerzen, fünf litten im letzten Monat darunter und acht werden irgendwann im Leben Beschwerden bekommen.

Abnützungen sind zu erwarten

Viele Personen wünschen sich ein bildgebendes Verfahren wie ein MRT, wenn sie von Rückenschmerzen betroffen sind. Die Idee dahinter ist einleuchtend – die Ursache festzustellen und diese zu behandeln. Doch diese Betrachtungsweise ist nicht richtig. Etwa 85 Prozent aller Rückenschmerzen sind nämlich unspezifisch, das heißt, die Ursache der Schmerzen kann nicht festgestellt werden. Daher werden bildgebende Verfahren nur empfohlen, wenn ernsthafte Erkrankungen vermutet werden. Diese kann ein MRT gut feststellen. Ansonsten besteht ein sehr geringer Zusammenhang zwischen bildgebenden Verfahren und Klinik, also dem, was zu sehen ist, und dem, was verspürt wird. Ab 20 Jahren kann man häufig Abnützungen der Wirbelsäule feststellen. Ist die Le-

bensmitte überschritten, kann die Liste dessen, was im MRT sichtbar wird – Abnützungen, Verengungen, Fehlhaltungen –, ziemlich lang werden und Angst bei Patient*innen auslösen. Angst führt oft zu ungünstigem Verhalten wie etwa dazu, weniger aktiv zu sein. Diese Inaktivität führt wiederum zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und Schmerzen treten erst recht schneller auf – ein Teufelskreis.

Bewegung hilft!

Bewegung ist die wichtigste Maßnahme bei Rückenschmerzen, besonders empfehlenswert ist eine Kombination aus Ausdauersport und Kräftigung. Auch in den Alltag sollte so viel Bewegung wie möglich integriert werden, am besten in kleinen Bewegungseinheiten über den Tag verteilt. Das kann ganz klassisch die Treppe statt des Lifts sein oder ein paar Minuten Gymnastik auf dem Bürosessel. Akute Rückenschmerzen bessern sich meist nach spätestens sechs Wochen wieder. Die beste Prognose haben dabei Personen, die körperliche Aktivitäten trotz bestehender Schmerzen schnell wiederaufnehmen. Allerdings sind Rückfälle sehr häufig, etwa ein Drittel leidet innerhalb eines

Jahres erneut an Rückenschmerzen. Die Frage scheint hier also weniger zu sein: „Wie vergehen die Schmerzen wieder?“, sondern vielmehr: „Was kann ich machen, damit es dauerhaft so bleibt?“ Physiotherapeut*innen können helfen, ein individuelles Bewegungsprogramm zu erstellen und ärztliche Fachsprache in eine verständliche Alltagssprache zu übersetzen. Ebenso weiß man, wie wichtig die persönlichen Glaubensgrundsätze und Verhaltensstrategien bei Rückenschmerzen sind. Hier ist eine gute Aufklärung nötig, da sie häufig die Angst vor (Wieder-)Verletzung nimmt und darin bestärkt, aktiv zu bleiben – zwei Faktoren, die sich erwiesenermaßen positiv auf Schmerz auswirken.



BILD: JAN FRIESE S/N PRIVAT

*Autorin:
**Magdalena
Grömer, MSc**
ist freiberufliche
Physiotherapeutin
in der „Praxis am Mühlbach“ in
Bergheim. 2022 hat sie für ihre
Masterarbeit einen manuellen Test im
Lenden-Becken-Bereich auf seine
Reliabilität untersucht.*



Fuß und Wirbelsäule – eine besondere Beziehung

Ein Mensch legt im Laufe seines Lebens in etwa 200 Millionen Schritte oder 130.000 Kilometer zurück. Unsere Füße tragen uns also dreimal um die Erde.



BILD: SHUTTERSTOCK ADOBE/ISTOCK PRODUCTIONS

Obwohl sitzende Tätigkeiten in unserer Gesellschaft stetig zunehmen und der Mensch immer weniger seine eigenen Füße zur Fortbewegung nutzt, nimmt die Fußgesundheit im Allgemeinen einen hohen Stellenwert im Gesundheitsmanagement ein.

Aber auch krankheitsbedingte Arbeitsausfälle aufgrund von Beschwerden an der Wirbelsäule werden häufiger. Neben psychosozialen Faktoren spielt die zunehmende Diskrepanz zwischen Belastung und Belastbarkeit eine maßgebliche Rolle bei dieser Entwicklung.

Der Fokus in diesem Beitrag gilt dem Fuß und seiner aufrichtenden Funktion auf die Wirbelsäule.

Der Fuß als Basis einer gesunden Aufrichtung

Ein funktionierendes Fußskelett mit starken Fußmuskeln kann mehr, als uns nur von einem Ort zum anderen zu tragen. Es ist die Basis, auf der sich eine Wirbelsäule aufrichten und auf der sie folglich ihr Bewegungspotenzial ausschöpfen kann. Die biomechanischen Auffälligkeiten, die einen Fuß in seiner natürlichen Funktion beeinträchtigen können, reichen von Achsenabweichungen der Knochen zueinander über schwache Muskulatur, Dezentrierung (Verschiebung) von Gelenken mit Überbeweglichkeiten oder Versteifungen bis hin zu völlig verloren gegangenen Quer-/Längsgewölben. Genau diese Gewölbe aber sind maßgeblich dafür, ob der Fuß seine aufrichtende und stoßdämpfende Funktion auf das gesamte Skelettsystem auszuüben vermag oder nicht. Kollabierte, also eingebrochene Fußgewölbe, wie man sie bei Knick-, Senk- oder Plattfüßen vorfindet, verändern die Aufrichtung derart, dass der Körper nur mit viel Aufwand versuchen kann, in sein Lot zurückzufinden. Meistens nicht ohne Folgen für die darüber liegenden Gelenke des Körpers wie Sprung-, Knie-, Hüft- und eben auch Wirbelgelenke.

Ursachen für kranke Füße finden sich oft im Kindesalter

Die Entwicklung von Kinderfüßen voll-

zieht sich vorwiegend barfuß. Durch die Aktivierung der Fußmuskeln beim Versuch, das Gleichgewicht zu halten, beim Greifen mit den Zehen oder beim Festsaugen über die Fußgewölbe am Boden schöpft der Fuß sein angestammtes Potenzial aus.

Das findet auf ganz natürliche Weise statt, wenn man Kindern die Möglichkeit gibt, barfuß zu balancieren, zu klettern oder Gegenstände mit den Füßen zu greifen.

Aber auch im Erwachsenenalter kann man noch viel für die eigene Fußgesundheit und daher für die Entlastung der Wirbelsäule tun. Füße sind ebenso trainierbar wie jeder andere Bereich unseres Körpers. Wie bei technischen Bauwerken auch entscheidet eine solide Basis darüber, wie stabil ein Gebäude die kommenden Jahrzehnte übersteht. Je eher wir ein tragfähiges (Fuß-)Fundament schaffen, desto besser wird der Rest unseres Achsenskeletts in stabiler Weise zu seiner natürlichen Aufrichtung zurückfinden.



BILD: SHUTTERSTOCK ADOBE/ISTOCK PRODUCTIONS

Autorin:

Simone Maurer, MSc

ist als Physiotherapeutin in freier Praxis in Salzburg tätig.



Schmerzen im unteren Rücken

Eine der häufigsten Diagnosen am Bewegungsapparat verstehen und die richtigen Maßnahmen setzen: Therapie für Beschwerden im unteren Rücken.

Schmerzen im unteren Rücken verursachen weltweit mehr körperliche Einschränkungen als alle anderen Gesundheitsprobleme. In der Bevölkerung der westlichen Industriestaaten leiden ca. 85 Prozent zumindest einmal in ihrem Leben an Schmerzen im unteren Rücken, ca. 20 Prozent öfter als einmal im Monat. Schmerzen im unteren Rücken – auch „low back pain“ (LBP) genannt – sind zwischen der 12. Rippe und oberhalb der Gesäßfalten angesiedelt. Die gute Nachricht ist: 85 Prozent der Menschen, die an diesen Schmerzen leiden, haben einen nicht spezifischen Rückenschmerz, das heißt, es steht keine klare Ursache dahinter und sie sind meistens innerhalb von vier Wochen wieder verschwunden. Zumeist handelt es sich dabei um Überlastungen im Bereich der Muskeln und Bänder. Bewegungsarmut, schlechte physische Verfassung, Dauerspannung, wiederkehrende belastende Bewegungen und Stress im beruflichen oder privaten Bereich führen zur Überbeanspruchung und begünstigen das Entstehen eines LBP. Plötzlich auftretende Schmerzen warnen uns vor tatsächlichen oder potenziellen Gewebeschädigungen und sollten unser

Handeln beeinflussen. Leichte Bewegungen, die guttun, eine Entspannungsübung oder Atemübungen helfen, die Schmerzen wieder loszuwerden.

Auch die Psyche spielt eine Rolle

Bei Rückenschmerzen sollte der eigene Alltag überdacht werden, um ungünstige Belastungen für Körper und Psyche zu verbessern, seinen Körper funktionell zu kräftigen und für regelmäßige Bewegung zu sorgen. Viele Glaubenssätze, die wir uns im Laufe unseres Lebens meist völlig unbewusst angeeignet haben, sollten überprüft werden. Schmerz heißt nicht gleich Schaden oder Verletzung. Positive Gedanken können wieder die Oberhand gewinnen, wie z. B. „Man kann seinem Rücken vertrauen“. „Sich zu beugen ist ungefährlich.“ „Bewegung macht meinen Körper stark und gesund.“ Treten die Schmerzen im unteren Rücken jedoch nach einer Verletzung oder nach einer Tumoranamnese auf, ist der Gang zum Arzt unumgänglich – genau wie bei motorischen Ausfällen, Harn- und Stuhlinkontinenz, unerklärbarer starker Müdigkeit und Abgeschlagenheit, unklarem Gewichtsverlust, Fieber und Nacht-

schweiß, der nicht anderweitig erklärbar ist. Bei ca. 10 bis 15 Prozent der Rückenschmerzen liegen spezifische ernsthafte Erkrankungen wie eine Nervenkompression, eine entzündliche Erkrankung an der Wirbelsäule, eine Fraktur, ein Tumor oder eine Gefäßerkrankung zugrunde. In diesen Fällen ist eine sofortige ärztliche Abklärung notwendig. Auch wenn die Schmerzen erstmalig auftreten und länger als sechs Wochen andauern, ist eine ärztliche Konsultation ratsam, um einen länger andauernden Schmerzzustand zu vermeiden. Nach der Diagnosestellung wird meist eine Überweisung zur Physiotherapie verordnet.



BILD: SIV/ANDREA WEIß

Autorin:

Andrea Weiß,
MSc.

Freiberufliche
Physiotherapeutin

in Straßwalchen mit Schwerpunkt
Orthopädie/Traumatologie und
Chronischer Schmerz
Landesverbandsvorsitzende
Physio Austria Salzburg

Die Wirbelsäule und der Beckenboden – ein starkes Team!

Die Aufrechterhaltung eines gesunden und gut funktionierenden Beckenbodens und einer stabilen und kräftigen Wirbelsäule ist für ein aktives Leben unerlässlich.

Die Wirbelsäule verläuft von der Schädelbasis bis zum Steißbein. Das obere Ende des Kreuzbeins, als Teil des knöchernen Beckenrings, ist die Auflage der Lendenwirbelsäule. Das Kreuz- und Steißbein ist in den muskulären und fasziellen Beckenboden eingebettet. Durch diese anatomische Nähe ergeben sich funktionelle Zusammenhänge zwischen der Wirbelsäule und dem Beckenboden. Gegebenenfalls sind die Haltung und die Stellung des Beckens zu korrigieren, damit der Beckenboden und die Wirbelsäule ihre Funktion voll erfüllen können.

Im Leben einer Frau kommt es durch Schwangerschaft, Geburt und hormonelle Umstellung im Alter zu einer Veränderung des Beckenbodens. Es zeigen sich Symptome wie Harnverlust beim Niesen, Husten, Lachen sowie bei Lagewechsel oder beim Bergabgehen, Laufen und

Springen. Aber auch Verdauungsstörungen, Winde nicht halten können, Druckgefühl nach unten, Organsenkungen von Blase, Gebärmutter und Darm, Becken- und Wirbelsäulenschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Sexualstörungen, häufige Blasenentleerungen und Dranggefühle können auftreten.

Im Leben eines Mannes kann es zur Vergrößerung der Prostata kommen, was eventuell operative Eingriffe nötig macht. Damit verbunden kann es zu Harnverlust, Sexualstörungen (z. B. Erektionseinschränkungen) und Becken- und Wirbelsäulenschmerzen kommen.

Alle oben genannten urologischen, gynäkologischen und proktologischen Funktionsstörungen des Beckenbodens können zu verschiedenen Beschwerdebildern im Bereich der Wirbelsäule führen, wie z. B. Bandscheiben- und Ischiaspro-





BILD: SN/ADOBESTOCK/ANDREAORZIOVA

blemen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule mit Ausstrahlung in die Beine, Spinalkanalstenose und Gleitwirbel. Daher sollte im Rahmen einer Wirbelsäulenbehandlung der Beckenboden miteinbezogen werden und umgekehrt – bei einer Beckenbodenbehandlung müssen immer die Stellung des Beckens und die Haltung der Wirbelsäule berücksichtigt werden. Der Beckenboden wird je nach Bedarf in seiner Funktion, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit verbessert. Techniken aus der manuellen und viszeralen Therapie und aktive Übungen helfen, die Stellung der Wirbelsäule und des Beckens zu optimieren.



BILD: SN/PRIVAT

Autorinnen:

**Dagmar Rötzer, Sara Schnell und
Birgit Tometschek**

freiberufliche Physiotherapeutinnen

Der Brustkorb und sein vergessenes Potenzial

Während sich Lenden- und Halswirbelsäule gern mit Beschwerden melden und auch in der Therapie mit viel Aufmerksamkeit bedacht werden, fristet die Brustwirbelsäule oft ein Schattendasein.

Dabei spielte die Brustwirbelsäule in der Evolution vom Vier- zum Zweibeiner eine entscheidende Rolle. Nur durch ihre Fähigkeit, sich zu drehen, ist es dem Menschen möglich, sich im Kreuzgang fortzubewegen.

Während der Mensch früher viele Kilometer am Tag gehend und laufend zurücklegen musste, verbringen wir heute den Großteil unseres Alltags sitzend oder stehend. Dadurch bekommt die Brustwirbelsäule zu wenig Drehbewegung und fixiert sich oft im Rundrücken. Eine verminderte Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule bedeutet immer mehr Belastung für die Hals- und Lendenwirbelsäule. Der klassische Hohlrundrücken resultiert daraus. Ein beweglicher und integrierter Brustkorb ist daher ein wesentlicher Beitrag zu einer gesunden und starken Wirbelsäule.

Wussten Sie, dass an die hundert (!) Ge-

lenksverbindungen im Brustkorb nicht nur eine dreidimensionale Beweglichkeit, sondern auch viel Freiraum für die Atmung und die Organe ermöglichen? Etwa 80 Prozent der Brustkorbmuskeln sind diagonal angeordnet, um genügend Rotation im Brustkorb zu gewährleisten. Die dynamische Beweglichkeit des Brustkorbs gibt den Atem frei und öffnet und weitet den Herzraum. Sinkt das Brustbein dagegen nach unten, drückt es auf Herz und Lunge, wodurch der Kreislauf vor allem unter körperlicher Belastung beeinträchtigt werden kann.

Aufrechte Brustwirbelsäule für eine positive Ausstrahlung

Unsere Körperhaltung und die Bewegungsfreiheit unseres Brustkorbs können auch die Psyche positiv oder negativ beeinflussen und haben einen wesentlichen Anteil an der Ausstrahlung

für unser Umfeld. Durch Bewegung und Behandlung der Brustwirbelsäule kann auch die Stressregulation positiv beeinflusst werden.

Wie könnte man das Potenzial dieses oft vernachlässigten Körperabschnitts also wieder besser im Alltag nutzen? Statt des Bildes eines starren und unbeweglichen Brustkastens hilft den Patient*innen oft die Vorstellung eines in sich beweglichen Brustkorbs, der den Bewegungen von Kopf und Becken mühelos folgen kann. Eingespeicherte Korrekturen und Glaubenssätze wie „Brust raus“ oder „Schultern zurück“ können beispielsweise durch das Bild eines „neugierigen Brustbeins“ ersetzt werden. Dadurch kommt die Brustwirbelsäule wie von selbst in eine Aufrichtung ohne unnötige zusätzliche Muskelanspannung. Bei Drehbewegungen beschränkt sich die Bewegung nicht mehr



BILD: SN/ANDREAS HECHENBERGER

nur auf den Kopf und die Halswirbelsäule, sondern läuft harmonisch weiter abwärts in den Brustkorb.

Dem Brustkorb Aufmerksamkeit schenken

In vielen Fällen ist aus dem Brustkorb ein blinder Fleck geworden, der schwer zu spüren oder gezielt zu bewegen ist. Gelingt es jedoch, die Aufmerksamkeit dafür wieder zu schulen, kann das Potenzial der Aufrichte- und Drehbewe-

gung mühelos in jeder Sportart weitergeübt werden. Ob beim Laufen, Walken, Yoga, Tennis, Golf, im Tanz, bei Skitouren, im Skilanglauf oder bei allen Wurfsporarten – mit einem beweglichen Brustkorb verbessern sich die Kraftübertragung und die Bewegungseffizienz sowie die Atem- und Herzleistung.

Wer dann noch aus voller Brust ein Liedchen trällert, hat das Potenzial seines Brustkorbs wahrhaftig gut genutzt!



BILDER: PRIVAT (3)

Autorinnen:

Martina Mazur, Elisabeth Maria Kaiser, BSc und Magdalena Oggolder, BSc arbeiten als freiberufliche Physiotherapeutinnen in der Praxis Physiologisch in Salzburg.



Wirbelsäulentraining in Gruppen

Beschwerden der Wirbelsäule – eine Volkskrankheit! Die Physiotherapie bietet ein Konzept, um diesem Problem langfristig entgegenzuwirken: die Gruppentherapie.

Die Wirbelsäulengymnastik – eine Gruppentherapie, die vom Arzt verordnet werden kann – ist eine effektive Methode, um die Gesundheit und Fitness der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparats zu verbessern. Sie bietet eine Kombination aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen: Elemente aus der funktionellen Bewegungslehre (FBL), Spiraldynamik, Yoga, Pilates und vieles mehr. Wichtig dabei ist, dass die verschiedenen Komponenten aus der Trainingslehre im Mittelpunkt stehen. Diese sind Kräftigung, Beweglichkeit, Stabilisation und Koordination. Das Hauptziel der Wirbelsäulengymnastik besteht darin, den gesamten Bewegungsapparat, mit Fokus auf die Wirbelsäule, wieder fit zu machen. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit gefördert. Dadurch können Schmerzen und lästige Beschwerden reduziert oder gar gelöst werden.

Das Erlernen von Basiswissen wie z. B. „Wie stehe ich richtig“, „Wie sitze ich richtig“, „Wie hebe ich richtig“, „Wie gehe ich richtig“ ist ebenfalls ein wichtiger Inhalt des Gruppenkurses.

Zusätzlich werden Grundkenntnisse der Anatomie, Physiologie und Trainingslehre vermittelt. Dies hilft den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, ein besseres Verständnis für den eigenen Körper zu bekommen. Es ist entscheidend, zu betonen, dass diese Übungen nicht nur zur Behandlung von bereits bestehenden Problemen dienen, sondern auch präventiv eingesetzt werden können. Das Wirbelsäulentraining bietet die Möglichkeit, ein Repertoire an Übungen zu erlernen, die man nach Abschluss des Kurses auch zu Hause durchführen kann bzw. sollte, um den maximalen Erfolg erzielen zu können. Selbstverantwortung spielt dabei eine große Rolle. Durch regelmäßige Kursteilnahme und konsequentes Durchführen des Erlernten zu Hause können langfristig viele lästige Beschwerden vermieden werden.

Individuelles, professionelle Training

Ein großer Vorteil der Wirbelsäulengymnastik ist ihre Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit an verschiedene Altersgruppen und Fitnesslevel. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es gibt Übungen und Variationen, die den individuellen Bedürfnissen gerecht werden.

Es ist von großem Vorteil, seine Grenzen zu erkennen und von qualifizierten Trainer*innen oder Therapeut*innen zu lernen, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden. Falsch ausgeführte Übungen können zu Überlastungen und sogar zu Verletzungen führen.

Insgesamt bietet die Wirbelsäulengymnastik eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparats. Erfahrungsgemäß ist das wöchentliche Training in der Gruppe meist intensiver als zu Hause. Die Krankenkassen unterstützen es mit einer entsprechend hohen Refundierung, sodass für die Patient*innen meist nur ein geringer Selbstbehalt zu zahlen ist.



BILD: SN/PRIVAT

Autor:

Martin Struber

freiberuflicher Physiotherapeut
in der GESUNDHEITSSCHMIEDE
Köstendorf



BILD: SHUTTERSTOCK/ADOBESTOCKPARTYZAN

Krafttraining – starke Muskeln für den Rücken

Jeder Pharmakonzern würde für ein Medikament mit denselben Wirkungen wie beim Krafttraining viele Millionen Euro in die Hand nehmen.

Keine Sorge, bei dem Wundermittel handelt es sich um kein teures Medikament und Sie brauchen es auch nicht kaufen! Betreiben Sie einfach regelmäßiges Krafttraining für die Wirbelsäule und die Wirkung stellt sich bald ein. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die positiven Effekte des Krafttrainings für die Wirbelsäule, für die Gesundheit und für das allgemeine Wohlbefinden. Spricht man von Krafttraining, geht es immer um die Überwindung von Widerständen oder das Stemmen gegen einen Widerstand durch Muskelkraft. Verschiedene Übungen mit Gewichten oder dem Körpergewicht kräftigen die Rückenmuskulatur und lassen diese wachsen. Gut ausgebildete und kräftige Muskeln schützen die Wirbelgelenke. Im Besonderen sind dabei die nicht sichtbaren kleinen Muskeln gemeint, die sich tief in der Wirbelsäule ganz nahe an den Wirbelgelenken befinden und diese stabilisieren. Vor allem bei Bewegungen der Arme und/oder Beine ist es wichtig, den Rumpf und die Wirbelsäule stabil zu halten, um eine optimale Kraftübertragung zu gewährleisten.

Training für Funktionalität & Optik

Die großen Muskeln erstrecken sich über mehrere Wirbelabschnitte und werden beim Krafttraining dafür trainiert, große Bewegungen gegen Widerstände durchzuführen wie z. B. das Heben von Gegenständen oder beim Bücken. Diese Muskeln sind sichtbar und verleihen dem Körper als positiven Nebeneffekt Ästhetik.

Weiters ist das Wirbelsäulenkrafttraining für die Bandscheiben von großer Bedeutung. Die geleeartigen Gebilde mit festem Faserring befinden sich zwischen den einzelnen Wirbelkörpern und sind kaum durchblutet. Einzig Bewegung lässt die Bandscheibe wie einen Schwamm zusammendrücken und wieder entfalten. Dadurch wird das Bandscheibengewebe mit wichtigen Nährstoffen versorgt und gleichzeitig robuster.

Ein ähnlicher Effekt ist beim Knochengewebe zu beobachten. Krafttraining wirkt gegen Knochenschwund, da der Knochen durch die äußeren Kräfte (Gewichte) stimuliert wird und dadurch Knochengewebe aufbaut. Das Erfreuliche ist, dass dieser Effekt in jedem Alter beobachtbar ist. Speziell im hohen Alter kann man dadurch das Risiko von Knochenbrüchen senken. Regelmäßiges Krafttraining stärkt also nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gewebe der Wirbelsäule wie Bänder, Gelenke, Knochen und Bandscheiben. Dadurch wird die gesamte Wirbelsäule widerstandsfähiger, gibt eine optimale Stützfunktion und verleiht dem Körper eine schöne Haltung.

Denkt man an die vielen sitzenden Tätigkeiten im Berufsalltag, bringt regelmäßiges Krafttraining den Körper dazu, die tägliche Bewegungsroutine zu durchbrechen. Aber auch für Berufe, die dem Körper durch harte Arbeit alles abverlangen, ist es wichtig, einseitige Belastungen durch Training zu kompensieren. Der wohl wichtigste Effekt des Krafttrainings für den Rücken ist der Einfluss auf Wirbelsäulen-

schmerzen. Biochemische Prozesse werden durch Widerstandstraining in Gang gesetzt und führen zur Reduktion der Schmerzwahrnehmung. Auch Schmerzen, die durch eine Funktionsstörung der Rückenmuskulatur entstanden sind, können durch Krafttraining entscheidend positiv beeinflusst werden.

Was gibt es beim Krafttraining zu beachten?

- Grundsätzlich gilt: Allzu viel (oder auch zu wenig) ist ungesund, die Regelmäßigkeit steht im Vordergrund.
- Als ideal gelten zwei Trainingseinheiten zu je 30 Minuten pro Woche.
- Bei Rückenschmerzen ist zuerst eine ärztliche Abklärung notwendig. Physiotherapie hilft, anschließend das richtige Trainingsprogramm zu erstellen.
- Unerfahrene sollten sich anfänglich von Expert*innen beraten lassen, um Auswahl, Intensität und Dauer der Übungen richtig zu wählen. Später sollten Übungen und Gewichte weiter variieren und es sollte stets schmerzfrei trainiert werden.



BILD: SH/PRIVAT

Autor:
Johannes Pagitsch, MSc
Physiotherapeut

seit 2001, langjähriger Sportphysiotherapeut im Profi-Eishockey, freiberuflicher Physiotherapeut seit 2018 in eigener Praxis Physiotherapie TASTSINN Wallersee

Zum Laufen braucht der Rücken Zeit

Manchmal haben wir das Gefühl, dass es überall zwickt und zwackt, Trainingsziele scheinen unerreichbar und dabei sollte es doch eigentlich viel schneller vorangehen.

Die Frage taucht auf, warum mein Körper nicht so funktioniert, wie ich mir das vorstelle. Es wäre doch optimal, vieles zur selben Zeit erledigen zu können, um noch Zeit für anderes zu haben: im Fitnessstudio Freunde treffen und gleichzeitig trainieren; Social-Media-Kanäle checken, während wir am Laufbandbildschirm Nachrichten schauen. Gehetzt vom Gedanken über den nächsten Punkt auf der To-do-Liste legen wir einen Gang zu, um die geplanten 10 Kilometer am Laufband noch zu erreichen. Noch eine Stufe schneller, die Zeit läuft ... und dann ist es geschehen, ein Schmerz im unteren Rücken zwingt uns zum Aufhören. Das war es vorerst mit unserer Planung. Was bleibt? Das Durcheinander im Zeitmanagement, Stress und die Angst, dass die Bandscheiben geschädigt sein könnten.

Die Untersuchungen im Krankenhaus haben zum Glück keinen Schaden an der Wirbelsäule, den Bandscheiben und der Muskulatur ergeben – große Erleichterung

und die Frage: Wie mit dem Training weitermachen? Um Zeit zu sparen und schnell wieder fit zu werden, investieren wir in diverse Hilfsmittel, die uns schnelle Heilung versprechen. Zwei Wochen nach dem Tag im Fitnessstudio sind wir wieder da, wo wir meinen, sein zu sollen, das Abo im Studio läuft ja schließlich weiter. Statt Laufen nun Kniebeugen mit schön großen Gewichtscheiben auf der Hantelstange, damit sich wieder schnell Erfolge einstellen. Orientiert am Profisport haben wir zusätzlich bereits in diverse Nahrungsergänzungsmittel, Massagepistolen, Rollen, Matten, Schleifen, Bänder und Pflaster investiert. Und viel zu schnell sind wir wieder bei dem Punkt, an dem der Rücken Nein schreit.

Nun der Blick hinter die Kulissen. Drei Dinge sind mir als Physiotherapeut besonders wichtig: Die Zeit ist unsere wertvollste und die einzig endliche Ressource. Wir wissen das, deshalb versuchen wir, sie so effizient wie möglich einzusetzen und das





BILD: SHUTTERSTOCK ADOLFO/SPORTS PHOTOS

Training zu optimieren. In der Tat sind viele Vorhaben möglich, wenn ich nur die entsprechende Ressource Zeit zur Verfügung stelle. Allerdings muss ich auch wirklich so viel Zeit wie nötig in mein Vorhaben investieren.

Nehmen wir das Beispiel Marathonlauf: Natürlich kann es realistisch und auch erfüllend sein, einen Marathon mit einer bestimmten Zielzeit zu laufen, allerdings nur mit dem entsprechenden Investment. Investiere ich nicht ausreichend Zeit, werde ich mit Beschwerden, etwa an der Wirbelsäule, rechnen müssen. Auch hier gilt die Regel: Schnelle Erfolge gehen mit einem hohen Risiko einher. Investiere ich mehr Zeit, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, mein langfristiges Ziel verletzungsfrei zu erreichen. Aber wenn es so einfach ist, warum machen wir es dann nicht? Zeit zu investieren ist nun einmal eine teure Währung. Es muss es mir demnach wert sein, Abstriche zu machen und Prioritäten zu setzen. ▶

Was mich zu Punkt zwei bringt: Wir sind in unserem Leben gefordert, viele Dinge gleichzeitig in einer Lebensphase zu erledigen. Im besten Alter sollen wir Karriere machen, eine Familie gründen, sportliche Erfolge feiern, weltpolitisch informiert sein, in die Zukunft investieren und am sozialen Leben sollen wir auch noch teilnehmen. Geht sich das aus? Nicht alles zur selben Zeit und nicht alles mit 150 Prozent. Diskussionen rund um Work-Life-Balance, Vereinbarkeit und Prioritäten weisen zu Recht darauf hin, dass diese Erkenntnis langsam sickert. Ist es leicht, Prioritäten zu setzen? Nein. Ist es notwendig? Ja!

Nun zum dritten und letzten Aspekt, unserem Rücken. Nein: Laufen ist nicht schlecht für unseren Rücken, ganz im Gegenteil! Dass der Laufsport und die Wirbelsäule eng miteinander verbunden sind, zeigt ein Blick auf die Anatomie. Schließlich ist die Wirbelsäule gleichzeitig die bewegliche, aber auch statische Achse des Körpers und das Verbindungsstück zwischen Kopf und Becken. Sie ist der zentrale Part des Laufapparats. Die Bandscheiben, die zwischen den einzelnen Wirbeln liegen, werden gern als Stoßdämpfer des Menschen beschrieben, da sie Erschütterungen und Stöße dämpfen. Vergleichbar mit einem Schwamm werden beim Zusammendrücken Schlackstoffe abgegeben und bei Wiederausdehnung Sauerstoff, Flüssigkeit und Nährstoffe aufgenommen. Der Stoffwechsel der Bandscheiben braucht also Aktivität, um in Form zu bleiben. Das betrifft im Übri-

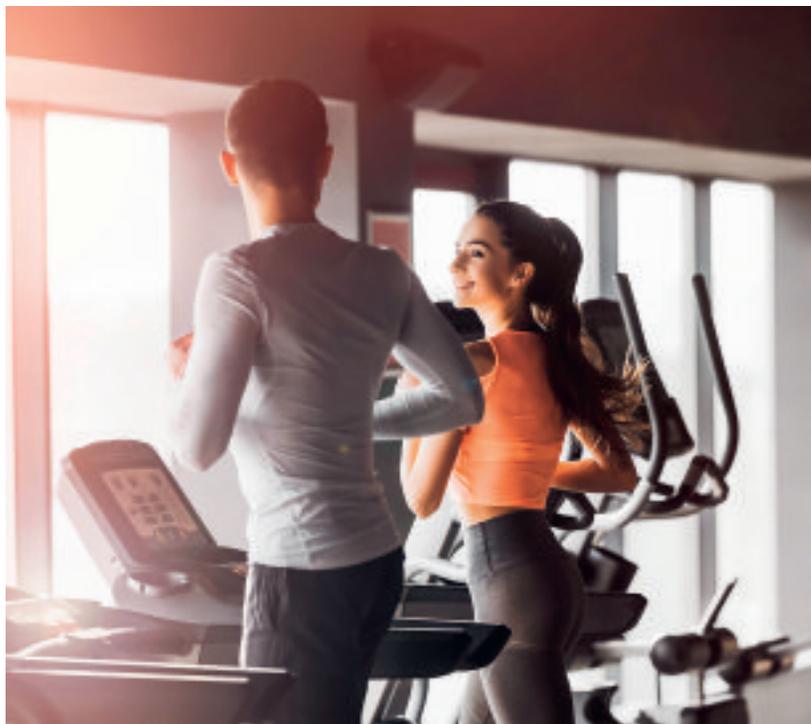


BILD: SHUTTERSTOCK/ADOBE/OLHA

gen auch unsere Muskulatur, Gelenke, Gefäße und das Organsystem. Die Wirbelsäule mag es also, wenn wir laufen. Allerdings gibt es auch beim Laufen ein Zuviel oder besser gesagt ein Zuwenig: zu wenig Zeit, um den Körper auf die Anforderungen, die dieser Sport mit sich bringt, vorzubereiten. Setzen wir also Prioritäten, damit wir gemeinsam mit unserem Rücken laufen, und investieren wir in Zeit und in professionelle Begleitung. Ihr Rücken wird Sie dafür mögen!



BILD: SHUTTERSTOCK/ADOBE/OLHA

Autor:
**DI (FH) Michael
Seyss-Inquart,
BSc**

*Therapieleiter Christian-Doppler-Klinik Salzburg, freiberuflicher Physiotherapeut in eigener Praxis und Vorsitzender Verband der freiberuflichen Physiotherapeut*innen Salzburg*



Adressverzeichnis 2024/25

Physio Austria

Bundesverband der
Physiotherapeut*innen Österreichs
Lange Gasse 30/1, 1080 Wien
Tel.: +43 1 / 5879951
office@physioaustria.at
www.physioaustria.at



Physio Austria Freiberufliche Salzburg

Verband der freiberuflichen
Physiotherapeut*innen Salzburg
Kobergerweg 15
5020 Salzburg
info@physiosalzburg.at
www.physiosalzburg.at



STADT SALZBURG**AIGEN**

BAIER Andrea
Physio in motion
Überfuhrstraße 3
5026 Salzburg
0699/11783983
andiba1@gmx.at
Wahltherapeutin

FRÜHWIRTH Carina, BSc, D. O.

Therapie Plus
Mildenburggasse 6a
5020 Salzburg
0662/908383
info@therapieplus-salzburg.at
www.physiotherapie-
osteopathie-salzburg.at
Wahltherapeutin

HEHENWARTER Anna, MSc

Wirbelsäulenpraxis
Salzburg
Fokus: Gynäkologie,
Urologie, Proktologie;
weitere Fachbereiche:
Orthopädie und
Psychosomatik, Yoga-
therapie, Hausbesuche in
Aigen und Gnigl möglich
Aigner Straße 53
5026 Salzburg
0677/63761692
physiomitanna@gmail.com
www.wirbelsaeule-
salzburg.at
Wahltherapeutin

KISS Susanne
PHYSIOTHERAPIE AIGEN
Traunstraße 10
5026 Salzburg
0664/4246680
susanne.kiss@sport-
ortho.at
www.physiotherapie-
aigen.at
Wahltherapeutin

NOCKER Veronika
Physiotherapie
Gaisberg 1a
5026 Salzburg
0676/88861883
therapie@physio-nocker.at
www.physio-nocker.at
Wahltherapeutin

ALTSTADT

HIE-WIEDERSTEIN Melina, MSc
Praxis für Osteopathie,
Physiotherapie,
Frauengesundheit & Yoga
Imbergstraße 22
5020 Salzburg
0662/832148
melina@osteopathisch.at
www.birthday-salzburg.com
Wahltherapeutin

RAUCHFUSS Edith, BSc, MSc
M2 Physiotherapie
Münzgasse 2
5020 Salzburg
0660/6677866
edith.rauchfuss@gmx.at
www.therapie-training-
tanz.at
Wahltherapeutin

RIBITSCH Ulrike
Physio-Griesgasse
Griesgasse 4/8
5020 Salzburg
0662/846680
office@physio-griesgasse.at
www.physio-griesgasse.at
Wahltherapeutin

SCHIEFER Gertrude
Physio-Griesgasse
Griesgasse 4/8
5020 Salzburg
0662/846680
office@physio-griesgasse.at
www.physio-griesgasse.at
Vertragstherapeutin
ÖGK, BVAEB

STEFAN Barbara
M2 Physiotherapie
Münzgasse 2
5020 Salzburg
0664/4551827
barbara.stefan@gmx.at
Wahltherapeutin

Mag.ª STEGER-PUHR Waltraud
Waltraud-Steger-Puhr
Giselakai 45
5020 Salzburg
0664/4004400
physio@waltraud-
steger-puhr.at
www.waltraud-steger-
puhr.at
Wahltherapeutin

ANDRÄVIERTEL

BACHER Beate
Körperwerkstatt
Lasserstraße 6a
5020 Salzburg
0664/3045649
kontakt@beate-bacher.at
www.beate-bacher.at
Wahltherapeutin

BINDER Marianne
Praxis Physiologisch
Paracelsusstraße 4
5020 Salzburg
0650/9576741
marianne@binder-five.at
www.physiologisch.at
Wahltherapeutin

EBERL Ursula, BSc
Praxis Physiologisch
Paracelsusstraße 4/2
5020 Salzburg
0664/4287061
u.eberl@physiologisch.at
www.physiologisch.at
Wahltherapeutin

JANESCHITZ Veronika
Praxis Physiologisch
Paracelsusstraße 4/2
5020 Salzburg
0660/4071150
v.janeschitz@
physiologisch.at
www.physiologisch.at
Wahltherapeutin

KAISER Elisabeth Maria, BSc
Praxis Physiologisch
Paracelsusstraße 4
5020 Salzburg
0650/9614730
e.kaiser@physiologisch.at
www.physiologisch.at
Wahltherapeutin

MAZUR Martina
Praxis Physiologisch
Paracelsusstraße 4
5020 Salzburg
0650/7784409
m.mazur@physiologisch.at
www.physiologisch.at
www.physiotherapie-
osteopathie-praxis-
salzburg.at
Wahltherapeutin

OBERHOFER Helena
Praxis Physiologisch
Paracelsusstraße 4
5020 Salzburg
0664/75078805
h.oberhofer@
physiologisch.at
www.physiologisch.at
Wahltherapeutin

ORTNER Paul
Physiotherapie Ortner
Ernest-Thun-Straße 9
5020 Salzburg
0662/886999
paul.ortner@
osteopathen.at
Wahltherapeut

SALZMANN Michael
Physiotherapie &
Osteopathie
Ernest-Thun-Straße 9
5020 Salzburg
0662/886999
michael.salzmann@
osteopathen.at
www.osteopathen.at
Wahltherapeut

SCHWARZBAUER Ingrid

Ingrid Schwarzbauer +
Gudrun Dietrich – Praxis
für Physiotherapie und
Osteopathie
Therapie + Training für die
Wirbelsäule; Kinderosteop-
athie, Beckenboden-
training, Nordic-Walking- +
Laufberatung, Lymph-
drainage
Paracelsusstraße 4
5020 Salzburg
0650/5560600
office@physiotherapie-
osteopathie-praxis-
salzburg.at
www.physiotherapie-
osteopathie-praxis-
salzburg.at
Wahltherapeutin

ELISABETH-VORSTADT

NIESSNER Andrea
Physiotherapie
Andrea Nießner
Elisabethstraße 1b/5
5020 Salzburg
0650/2232039
sbj@andreaniessner.at
www.andreaniessner.at
Wahltherapeutin

GNEIS

DUFRANE-RITZER Eva
BestPhysio
Berchtsgadner
Straße 35b/9
5020 Salzburg
0650/2596239
eva@ritzer.net
www.bestphysio.at
Wahltherapeutin

HERZOG Lisa, D. O.

BestPhysio
Berchtsgadner
Straße 35b
5020 Salzburg
0650/3822444
physiolisa@gmx.at
Wahltherapeutin

HOFER Klaus
Physiotherapie Klaus Hofer
Spezialisiert auf Tinnitus,
Migräne, Atlasbehand-
lung, Kieferblockaden,
Drehschwindel,
Nackerverspannungen,
Gehörsturz
Berchtsgadner
Straße 35c
5020 Salzburg
0662/822601
physiotherapie_hofer@
gmx.at
der-therapeut-hofer.at
Vertragstherapeut BVAEB
und Wahltherapeut

HOLLICK Nikolaus, BSc

Bewegungswerkstatt
Fortbildungen in: Manuelle
Therapie, Sportphysiotherapie,
Viszerale Therapie, Myofasziale
Techniken, Rückenschule und
Ohrakupressur
Dr.-Adolf-Altman-Strasse 30
5020 Salzburg
0664/2317910
therapie@
bewegungswerkstatt.eu
www.bewegungswerkstatt.eu
Wahltherapeut

NOCKER Veronika

Physiomanufaktur
Berchtesgadner Straße 11
5020 Salzburg
0676/86861883
therapie@physio-nocker.at
www.physio-nocker.at
Wahltherapeutin

SCHMITZBERGER**Maria Christine**

Physiomanufaktur
Berchtesgadner Straße 11
5020 Salzburg
0699/19065409
schmitzbergerchristine@gmail.com
Wahltherapeutin

**DI (FH) SEYSS-
INQUART Michael,
BSc, D. O.**

Therapie an der Alm
Kobergerweg 15
5020 Salzburg
0650/4656511
michael.seyss@gmail.com
www.therapie-an-der-alm.com
Wahltherapeut

**STEINGRUBER Roland,
MSc**

Physiomanufaktur –
Therapiezentrum Gneis
Berchtesgadner Straße 11
5020 Salzburg
0662/821414
office@
physiomanufaktur.at
Wahltherapeut

**SVOBODA Daniela,
MSc**

Praxis BestPhysio
Berchtesgadner
Straße 35b
5020 Salzburg
0650/2052900
dani_svoboda@gmx.at
www.bestphysio.at
Wahltherapeutin

GNIGL**AUMÜLLER Andrea**

Physiotherapie Andrea
Aumüller
Linzer Bundesstraße 90
5023 Salzburg
0650/3063520
office@andreaaumuelleraut
www.andreaaumuelleraut
Wahltherapeutin

KIRCHBERGER Ulrike

Physiotherapie in der GniGl
Linzer Bundesstraße 29
5023 Salzburg
0662/665074
ulrike.kirchberger@
physiognigl.at
www.physiognigl.at
Wahltherapeutin

SANTNER Emanuel

Bewegt Leben
Hannakstraße 23
5023 Salzburg
0650/7131811
physiotherapie@emanuel-
santner.at
Wahltherapeut

HERRNAU**BRANDAUER Susanne**

Therapiezentrum manu-vita
Aspergasse 11/6
5020 Salzburg
0664/3958379
brandauer@manu-vita.at
www.manu-vita.at
Wahltherapeutin

**BRENNSTEINER Lukas,
BSc**

Therapieplatzl
Eschenbachgasse 4a
5020 Salzburg
0677/62860302
lb-therapie@gmx.at
www.therapieplatzl.at
Wahltherapeut

Lic. KALTNER Marc

Fachpraxis Physiotherapie
Schwesternweg 7
5020 Salzburg
0662/632270
marckaltner@belgacom.net
schulterphysiotherapie.at
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS

**Mag. NEMECEK Julia,
BSc**

Bewegungsraum
Physiotherapeutin &
Sportwissenschaftlerin,
Viszerale Therapie,
Manuelle Therapie,
Bewegungs- & Trainings-
therapie, Betreuung bei
Kinderwunsch, Schwangerschaft
& Rückbildung, Termine nach
vereinbarung
Alpenstraße 48a
5020 Salzburg
0676/4548471
julia.nemecsek@inocde.at
www.bewegungsraum.pro
Wahltherapeutin

ITZLING**HAICK Sandra, MSc**

Praxis für Physiotherapie
und Osteopathie
Kirchenstraße 37a/13
5020 Salzburg
0699/16660003
praxis@sandrahaick.at
www.sandrahaick.at
Wahltherapeutin

KLEIBEL Katharina

Physiotherapie
Katharina Kleibel
Rechtes Salzachufer 42/10
5020 Salzburg
0650/5232820
office@physiotherapie-
kleibel.at
www.physiotherapie-
kleibel.at
Wahltherapeutin

LANG Barbara

Praxis für Physiotherapie
Verbindungsstraße 3
5020 Salzburg
0662/454026
physio.lang@aon.at
www.physiolang.at
Wahltherapeutin

OBLASSER Margret

Praxis für Alle
Physiotherapie und
Osteopathie, Spezialisierungen:
Babys, Kinder,
Senioren, chronische
Schmerzsymptomatik
Franz-Ofner-Straße 20
5020 Salzburg
0664/2225378
m.oblasser@
praxisfueralle.at
Wahltherapeutin

WEESE Elke

Fachpraxis für
Physiotherapie
Schillerstraße 30
5020 Salzburg
0660/2266987
info@physiopraxis.at
www.physiopraxis.at
Wahltherapeutin

ZACH Daniel

PHYSIOfokus –
Gemeinschaftspraxis
für Physiotherapie und
Osteopathie
Itzlinger Hauptstraße 4
5020 Salzburg
0664/1331779
daniel.zach@
physiofokus.at
www.physiofokus.at
Wahltherapeut

KASERN**HAUSMANN Ursula**

PHYSIORAUM
Sölheimerstraße 16, im
Gusswerk Gebäude 1
5020 Salzburg
0650/3857135
hausmann@physio-
raum.at
www.physio-raum.at
Wahltherapeutin

KRAKOWITZER**Elisabeth**

Physio M1
Carl-Zuckmayer-Straße 38
5020 Salzburg
0662/848335
info@physiom1.at
www.physiom1.at
Vertragstherapeutin ÖGK
und Wahltherapeutin

LEHEN**BAUER Ulrike**

Praxis für Physiotherapie
und Osteopathie
General-Arnold-Straße 6/2
5020 Salzburg
0664/1231245
ullibauer@thgori.net
Wahltherapeutin

**LEOPOLDSKRON-
MOOS****MMag. BAUER Julia**

Reaktiv
Physiotherapie & Training
Moostraße 72c
5020 Salzburg
0664/3979918
julia.bauer@reaktiv-
physio.at
www.reaktiv-physio.at
Wahltherapeutin

HERZOG Lisa, D. O.

Lisa Herzog Physiotherapie
Moostraße 99a
5020 Salzburg
0650/3822444
physiolisa@gmx.at
Vertragstherapeutin SVS
und Wahltherapeutin

KRONSTEINER**Katharina**

KK-Praxis
Schwerpunkte in der
Praxis sind: Viszerale
Therapie, Frauen-
gesundheit
Moostraße 41g/4
5020 Salzburg
0670/3587979
info@kk-praxis.com
www.kk-praxis.com
Wahltherapeutin

PABINGER Birgit

Praxis für Physiotherapie
und Osteopathie
Bäselestraße 12a
5020 Salzburg
0650/3178522
b.pabinger@gmx.at
www.physiotherapie-
osteopathie.at
Wahltherapeutin

LIEFERING**BRANDSTÖTTER Anita**

Praxis an der Glan
Stauffeneggstraße 2
5020 Salzburg
0662/840810
anita.brandstoetter@
hotmail.com
www.praxis-an-
der-glan.at
Wahltherapeutin

**GÖLZ-DÜRNBERGER
Christine**

Die Praxis für
Physiotherapie
General-Keyes-Straße 16
5020 Salzburg
0650/2185005
info@physiotherapie-
shiatsu.at
www.physiotherapie-
shiatsu.at
Wahltherapeutin

NEFF Evelyn

Physiotherapie Neff Evelyn
Fischergasse 78
5020 Salzburg
0662/427168
evelyn.neff@icloud.com
Wahltherapeutin

PFÄFFSTALLER

Stephan
Physiotherapie
Laufenstraße 55
5020 Salzburg
0650/2573096
pfaffstaller.stephan@
gmail.com
Wahltherapeut

WALKNER-ANDERS

Ingrid
Die Praxis
General-Keyes-Straße 16
5026 Salzburg
0664/9278004
i.walkeranders@gmail.com
Wahltherapeutin

MAXGLAN**FRITZ Bernhard**

Physio-Team Maxglan
Bräuhausstraße 4b
5020 Salzburg
0662/840064
info@
physiotherapiesalzburg.at
www.physiotherapie
salzburg.at
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS

HEROLD Matthias

Physiotherapie Vitalize
Innsbrucker Bundes-
straße 79b
5020 Salzburg
0699/17094860
m.herold1987@gmail.com
www.vitalize-physio.at
Wahltherapeut

HIRZ Derrick

Physio-Team Maxglan
Bräuhausstraße 4b
5020 Salzburg
0662/840064
info@
physiotherapiesalzburg.at
www.physiotherapie
salzburg.at
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS, KFA

**Mag.ª KNAM Verena,
BSc**

Therapie Knam
Innsbrucker Bundes-
straße 79b
5020 Salzburg
0680/4406008
office@therapie-knam.com
www.therapie-knam.com
Wahltherapeutin

KOLLER Eugen

Physiotherapie Koller
Kleifheimer Allee 27/G01
5020 Salzburg
0662/435373
info@therapie-koller.at
www.therapie-koller.at
Vertragstherapeut BVAEB
und Wahltherapeutin

**LEITNER Markus,
MSc, D. O.**

Physiotherapie &
Osteopathie
Markus Leitner
Josef-Glaab-Straße 15
5020 Salzburg
0699/17245794
info@praxis-leitner.net
www.praxis-leitner.net
Wahltherapeut

**MARSCHALL Thomas,
MSc, D. O.**

Gesundheitszentrum
Physiower
Prähausweg 2
5020 Salzburg
0662/824201
t.marschall@physiower.at
www.physiower.at
Vertragstherapeut KFA
und Wahltherapeut

MAYER-LANG Barbara

Physiohelps
Kendlerstraße 122
5020 Salzburg
0664/3840340
therapie@physiohelps.at
www.physiohelps.at
Wahltherapeutin

SLAWIK Barbara

Physiotherapie Vitalize
Innsbrucker Bundes-
straße 79b
5020 Salzburg
0676/7332393
slawik@vitalize-physio.at
www.vitalize-physio.at
Wahltherapeutin

TAFERNER Magdalena

Physiotherapiepraxis
Magdalena Taferner
Glanfeldstraße 32
5020 Salzburg
0676/7803607
taferner@physio-mt.at
www.physio-mt.at
Wahltherapeutin

VOGL Bernhard

Physio-Team Maxglan
Bräuhausstraße 4b
5020 Salzburg
0662/840064
info@
physiotherapiesalzburg.at
www.physiotherapie
salzburg.at
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS, KFA

MORZG**EHRENREICH Martin**

Praxis für Physiotherapie
und Osteopathie
Hausbesuche, Lymph-
drainage, Massage
Morzger Straße 63
5020 Salzburg
0662/820366
martin.ehrenreich@sbg.at
Wahltherapeut

NEUSTADT**RAUCHFUSS Edith,
BSc, MSc**

Ortho Team Salzburg
Rainerstraße 9
5020 Salzburg
0660/6677866
edith.rauchfuss@gmx.at
www.therapie-training-
tanz.at
Wahltherapeutin

**SEMINERIO-
KEPLINGER Sabine**

Yoga & Therapie Salzburg
Giselakai 47/UG
5020 Salzburg
0699/10454416
info@yogatherapie-
salzburg.at
www.yogatherapie-
salzburg.at
Wahltherapeutin

WILSON Birgit

MobilePhysio
Mobil
5020 Salzburg
0660/4800949
birgit.wilson@
mobilephysio.at
www.mobilephysio.at
Vertragstherapeutin ÖGK
und Wahltherapeutin

NONNTAL**CECON Sabine,
MSc, D. O.**

ZOP – Zentrum für Osteo-
pathie und Physiotherapie
Steinmetzstraße 8
5020 Salzburg
0662/830430
therapie@zop-salzburg.at
www.zop-salzburg.at
Wahltherapeutin

JANESCHITZ Thomas

ZOP – Zentrum für Osteo-
pathie und Physiotherapie
Steinmetzstraße 8
5020 Salzburg
0662/830430
therapie@zop-salzburg.at
www.zop-salzburg.at
Wahltherapeut

**Mag.ª LUKASSER
Michaela, BSc**

Gemeinschaftspraxis
Gesund5020
Peregrinstraße 14
5020 Salzburg
0650/6705505
info@physio-lukasser.at
www.physio-lukasser.at
Wahltherapeutin

PORENTA Inge

Physiotherapie
Inge Porenta
Solarstraße 12
5020 Salzburg
0664/7652380
inge.porenta@gmx.at
Wahltherapeutin

SCHACHTNER

Benjamin
ZOP – Zentrum für Osteo-
pathie und Physiotherapie
Steinmetzstraße 8
5020 Salzburg
0662/830430
therapie@zop-salzburg.at
www.zop-salzburg.at
Wahltherapeut

**Mag. STEFFELBAUER
Nikolaus**

ZOP – Zentrum für
Osteopathie und
Physiotherapie
Steinmetzstraße 8
5020 Salzburg
0662/830430
therapie@zop-salzburg.at
www.zop-salzburg.at
Wahltherapeut

PARSCH**MELZER Sigrid, MAS**

therapie+
Mildenburggasse 6a
5020 Salzburg
0664/4488492
sigrid.melzer@gmx.at
www.therapieplus-
salzburg.at
www.sigridmelzer.at
Wahltherapeutin

**RITTMANN Katja,
BSc, BSc**

therapie+
Mildenburggasse 6a
5020 Salzburg
0662/908383
info@therapieplus-
salzburg.at
www.physiotherapie-
osteopathie-salzburg.at
Wahltherapeutin

SCHWAIGER Rosa

Physiotherapie Schwaiger
Fadingerstraße 1a
5020 Salzburg
0662/640515
therapie@physio-parsch.at
www.physio-parsch.at
Wahltherapeutin

SCHWAIGER Tobias
Physiotherapie Schwaiger
Fadingerstraße 1a
5020 Salzburg
0662/640515
therapie@physio-parsch.at
www.physio-parsch.at
Wahltherapeut

SEIFNER Norbert, MSc
therapie+
Mildenburggasse 6a
5020 Salzburg
0662/908383
info@therapieplus-salzburg.at
www.therapieplus-salzburg.at
Wahltherapeut

THAUER Lukas, BSc
OPT
Gaisbergstraße 11a
5020 Salzburg
0699/13518260
thauer.physio@gmail.com
www.opt.co.at
Wahltherapeut

SALZBURG-SÜD

DINBÖCK Clemens
therapeutikum-dinboeck.at
Physiotherapie, Osteopathie, Arbeitsplatzanalysen und Ergonomieberatung, BGF und Prävention
Ginzkeyplatz 10
Stiege 2/2. Stock
5020 Salzburg
0699/11455221
c.dinboeck@therapeutikum.at
www.therapeutikum-dinboeck.at
Wahltherapeut

JACSO Zsafia, BSc
Physio Holistic
Ginzkeyplatz 10/Stiege 2
5020 Salzburg
0660/3282462
physio.holistic@yahoo.com
www.physio-holistic.net
Wahltherapeutin

JIRSA Lukas, BSc, Bakk.
healthlab – Medizin,
Therapie, Training
Alpenstraße 99
5020 Salzburg
0650/4157464
jirsa@healthlab.at
www.healthlab.at
Wahltherapeut

MAURER Simone, MSc
therapeutikum-maurer.at
(Sport-)Physiotherapie,
Osteopathie, Podotherapie
(bei Fußbeschwerden und -fehlstellungen)
Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg
0699/11080434
s.maurer@therapeutikum.at
therapeutikum-maurer.at
Wahltherapeutin

SCHALLMOOS

HOSP Iris, MSc
Sportpraxis
Robinigstraße 13
5020 Salzburg
0676/7264448
iris.hosp@sportpraxis-salzburg.at
www.sportpraxis-salzburg.at
Wahltherapeutin

SWITIL-SCHWARZENBACHER Martina
mitte – von innen bewegt
Fürbergstraße 27/2. Stock
5020 Salzburg
0650/8899181
switil@mitte.at
www.mitte.at
Wahltherapeutin

TAXHAM

PIRNER Sonja
Physiotherapie Bolaring
Physio bei Beschwerden der Wirbelsäule/des Bewegungsapparates, bei neurologischer/chronischen Erkrankungen, nach OPs, Unfällen, Physiotherapeutische Hilfe bei Burn-out/Stress, Spiraldynamik, FDM, Tuina, Qi Gong, CST, Einflüsse aus Tanztechnik, Pilates, Yoga, und der Theorie von TCM/ Ayurveda/Tibetischer Medizin
Peter-Pfenninger-Straße 27
5020 Salzburg
0662/433013
delphindream@drei.at
Vertragstherapeutin SVS und Wahltherapeutin

FLACHGAU

ABSANNER Veronika
Physiotherapie Absanner
Stierling 15
5112 Lamprechtshausen
0650/6061333
v.absanner@sbg.at
Wahltherapeutin

BAMBERGER Eva
Physioexperts
Landstraße 11
5301 Eugendorf
0664/5434548
e.bamberger@physioexperts.at
www.physioexperts.at
Wahltherapeutin

BAMBERGER Matthias
Dein Kraftplatz
Jakobstraße 12
5162 Obertrum am See
0699/10249966
physio@deinkraftplatz.at
www.deinkraftplatz.at
Wahltherapeut

BAMBERGER Thomas, MSc
Physioexperts
Landstraße 11
5301 Eugendorf
0664/4133291
bamberger@physioexperts.at
physioexperts.at
Wahltherapeut

MMag.* BAUER Julia
PNI-Therapie
Marktplatz 10
5303 Thalgau
0664/3979918
info@pni-therapie.at
www.pni-therapie.at
Wahltherapeutin

BERNATZKY Sabine
Physiotherapie Elsbethen
F.-W.-Raiffeisen-Straße 8
5061 Elsbethen
0650/4290574
sabine_at@hotmail.com
www.physiotherapie-elsbethen.at
Wahltherapeutin

CHALUPNY Brigitte
Brigitte Chalupny
Feilbachstraße 1
5071 Wals-Siezenheim
0662/852912
Wahltherapeutin

EMBACHER Sandra
Physiotherapie Franz
Embacher
Fasanweg 1
5071 Wals-Siezenheim
0662/851110
physiotherapie.embacher@aon.at
Vertragstherapeutin
ÖGK, BVAEB, SVS

GERG Sabine
Praxis am Mühlbach
Sigmüllerweg 4
5101 Bergeheim
0650/9469111
gerg@praxis-am-muehlbach.at
www.praxis-am-muehlbach.at
Wahltherapeutin

GIGLMAYR Anna, MSc
ptn Physio –
Physiotherapie Neumarkt
am Wallersee
Schalkham 122
5202 Neumarkt am Wallersee
06216/21192
anna-hettegger@gmx.net
www.ptn-physio.at
Wahltherapeutin

GOLDNER Sabine, BSc
Praxis 5101
Katzmoosstraße 26
5161 Elixhausen
0676/3859901
sabine.goldner@gmx.at
www.praxis-5101.at
Wahltherapeutin

GRÖMER Katharina
Physiotherapeutin
Reinthalweg 9a
5102 Anthering
0664/4488932
katharina.m.groemer@gmail.com
Wahltherapeutin

GRÖMER Magdalena, MSc
Praxis am Mühlbach
Sigmüllerweg 4
5101 Bergeheim
06812/0288237
groemer@praxis-am-muehlbach.at
www.praxis-am-muehlbach.at
Wahltherapeutin

HERRMANN Lars
allegro physiotherapie
Göllstraße 7
5082 Grödig
06246/77404
l.p.herrmann@gmx.de
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS

HIRNSPERGER Robert
Therapiezentrum
Niederalm
Kirchenstraße 9
5081 Niederalm
0660/2442544
praxis@therapiezentrum-niederalm.at
Wahltherapeut

HIRNSPERGER Teresa
Therapiezentrum
Niederalm
Kirchenstraße 9
5081 Niederalm
0660/2442544
praxis@therapiezentrum-niederalm.at
www.therapiezentrum-niederalm.at
Vertragstherapeutin
BVAEB und
Wahltherapeutin

HOFFMANN Karin, MSc
Physio Wals-Grünau
Grünauer Straße 120
5071 Wals-Siezenheim
0662/850596
office@physio-wals.at
www.physio-wals.at
Wahltherapeutin

HOFFMANN Rainer, BSc

Physio Wals-Grünau
Grünauer Straße 120
5071 Wals-Siezenheim
0662/850596
office@physio-wals.at
www.physio-wals.at
Wahltherapeut

Mag. HUFNAGL Christoph, BSc

GREIFbar Physiotherapie
& Sportwissenschaft
Jägerbauerweg 9
5302 Henndorf am
Wallersee
0699/11796395
christophhufnagl@gmx.at
www.physio-greifbar.at
Wahltherapeut

HUGL Anna, MAS

PhysioTeam Koppl
Dorfstraße 5
5321 Koppl
06221/8352
annahugl@sol.at
Vertragstherapeutin
ÖGK, BVAEB, SVS

JAKOB Eva

Therapiezentrum – Anif
Alpenstraße 31
5081 Anif
0664/4228630
physioeh@gmx.at
www.therapiezentrum-
anif.at
Vertragstherapeutin
BVAEB, SVS und
Wahltherapeutin

Mag. JELL Regina

Physiotherapie
Mag. Jell Regina
Reithoferweg 15
5071 Wals-Siezenheim
0662/852044
r.jell@aon.at
Vertragstherapeutin
ÖGK, BVAEB

KAPELLER Gabriele

Physiocenter Bergheim
Iyengar-Yoga mit
spiraldynamischen
Aspekten (laufende Kurse
im Turnsaal des
Seniorenheimes St. Georg
in Bergheim), Senioren-
yoga, Spiraldynamik,
biodynamische Osteo-
pathie, Hausbesuche in
unmittelbarer Umgebung
Furtmühlstraße 2
5101 Bergheim
0664/73052414
g.kapeller@gmx.at
kapeller-physio.at
Wahltherapeutin

KEIL Alexandra H.

Physiotherapie
Alexandra H. Keil
Am Auwald 26
5161 Elixhausen
0650/2606704
a.h.keil@gmx.at
Vertragstherapeutin ÖGK
und Wahltherapeutin

KIPMAN Christian, BSc

bergauf
Physiotherapie Kipman
Gemeinschaftspraxis
für Physiotherapie und
Osteopathie mit
Schwerpunkt Gynäko-
logie, Krug-Strasshofer
Violetta, Skopas Babsi,
Österreicher Kati
Bergstraße 21
5102 Anthering
0650/4300243
info@physiotherapie-
bergauf.at
www.physiotherapie-
bergauf.at
Wahltherapeut

KOCH Otto

Physiotherapiepraxis
Otto Koch
Dorfplatz 2
5330 Fuschl am See
0650/4448112
otto.koch@gmx.at
Wahltherapeut

KOVACS Susanne

Physiotherapie Elsbethen
F.-W.-Raiffeisen-Straße 8
5061 Elsbethen
0660/1525334
susannekovacs@yahoo.de
www.physiotherapie-
elsbethen.at
Wahltherapeutin

KRAH Martha Katharina

Physiotherapie Krah
Hagenastraße 8
5101 Bergheim
0677/64349710
krmk1@aon.at
Wahltherapeutin

KRANEWITTER Christine

Praxis für Physiotherapie
Reinthalweg 8a
5102 Anthering
0680/1118311
physiokranewitter@a1.net
www.physiotherapie-
anthering.at
Wahltherapeutin

LEITZINGER Elisabeth

lebenswert
Hauptstraße 9/4
5201 Seekirchen
0699/18793652
e.leitzinger@gmx.at
www.physio-lebenswert.at
Wahltherapeutin

LINDNER Judith

Physiotherapie Lindner
Sonnleiten 24
5112 Lamprechtshausen
0650/4345622
judith.lindner@gmx.net
judith-lindner.at
Wahltherapeutin

MAIR Michael, BSc

A.M. Bewegen
Schulstraße 3
5162 Obertrum
06219/20663
office@ambbewegen.at
www.ambbewegen.at
Wahltherapeut

MAYR-MELNHOFF Andrea

Physiotherapie
Fichtenweg 7
5071 Wals-Siezenheim
0664/8157142
gospa@gmx.at
Wahltherapeutin

Mag. MÜHLBERGER Alfred

RADIUS
F.-W.-Raiffeisen-Straße 6
5061 Elsbethen/Glasenbach
0650/6886880
muehlberger@radius-sbg.at
www.radius-sbg.at
Wahltherapeut

MÜLLER Wolfgang

Physioinsel Seekirchen
Gewerbestraße 1a/2. OG
5201 Seekirchen
0664/1213110
mueller@physioinsel.at
www.physioinsel.at
Wahltherapeut

MÜLLER-NINDL Petra

Physioinsel Seekirchen
Gewerbestraße 1a/2. OG
5201 Seekirchen
0664/2022136
mueller-nindl@
physioinsel.at
www.physioinsel.at
Wahltherapeutin

OTTINGER Anton

Physiotherapie Mattsee
Augstraße 5
5163 Mattsee
06217/20786
a.ottinger@gmx.at
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS

PAGITSCH Johannes, MSc

TASTSINN Wallersee
Kirchenstraße 3
5302 Henndorf am
Wallersee
06214/21002
j.pagitsch@tastsinn.at
www.tastsinn.at
Wahltherapeut

PEINBAUER Pauline

Physiocenter Bergheim
Physiotherapeutin und
Osteopathin
Mo/Mi/Do/Fr Termine
nach Vereinbarung,
Schwerpunkte: Ortho-
pädie, Neurologie, Prä-
vention, Haltungskorrektur
Furtmühlstraße 2
5101 Bergheim
0664/146992
pauline.peinbauer@
physiocenter.at
www.physiocenter.at
Wahltherapeutin

PODHAJSKY Michael

Physio Haus
Römerweg 7
5110 Oberndorf bei
Salzburg
0664/5136195
office@physio-haus.at
www.physio-haus.at
Wahltherapeut

RETTENSTEIN Roland, BA

inBewegung – Therapie,
Training & Pilates
Salzachtal-Bundes-
straße 112/1
5081 Anif
06246/73762
roland@inbewegung.cc
www.inbewegung.cc
Wahltherapeut

RIPPER-WÜRTZ Daniel

RADIUS Physiotherapie,
Osteopathie, Training
F.-W.-Raiffeisen-Straße 6
5061 Elsbethen
0650/6444655
ripper@radius-sbg.at
www.radius-sbg.at
Wahltherapeut

ROTHHAAR Bernd

Praxis für Physiotherapie
und Osteopathie
Reschbergerweg 15
5081 Anif
0664/5015013
office@physio-rothhaar.at
www.physio-rothhaar.at
Wahltherapeut

RÖTZER Dagmar

Physio-Eugendorf
Echtzeit-Ultraschall für
Training tiefer Muskel-
schichten, Beckenboden-
therapie für Frauen und
Männer, Spiraldynamik
Graben 5
5301 Eugendorf
0650/2141909
roetzer@physio-
eugendorf.at
www.physio-eugendorf.at
Wahltherapeutin

SCHMIDHUBER Georg

Dein Kraftplatz
Jakobistraße 12
5162 Obertrum am See
06219/7824
georg.schmidhuber@aon.at
www.deinkraftplatz.at
Wahltherapeut

SCHÖNLEITNER Christian

PhysioKoppl
Schwaighofweg 32
5023 Koppl
0664/4132543
schoenleitner@
physiokoppl.at
www.physiokoppl.at
Wahltherapeut

SCHÖRGHOFER Christina

b.wegung Physiotherapie
Kemating 34
5114 Gömring
0664/3910968
christina@bwegung.at
Wahltherapeutin

SCHÖRGHOFER Herta

Physiotherapie
Herta Schörghofer
Bittersamstraße 9
5203 Köstendorf
06216/6092
hertaschoerghofer@gmx.at
Vertragstherapeutin
ÖGK, BVAEB, SVS

SIGL Heidrun

Dein Kraftplatz
Jakobistraße 12
5162 Obertrum am See
06219/7824
physio@deinkraftplatz.at
www.deinkraftplatz.at
Wahltherapeutin

Mag. Dr. SOMMER**Klaus, MSc, BSc**

Physiotherapie
Dr. Sommer
Beckenboden Mann,
Allgemeine Physiotherapie,
KPM: Manuelle Therapie,
parietale & viszerale
Osteopathie, Energetik
Paracelsusstraße 37a
5110 Oberndorf
0677/63179910
pt.drsummer@gmail.com
www.physio-drsommer.at
Wahltherapeut

STÄTTNER Alexandra

Praxis am Mühlbach
Siglmüllerweg 4
5101 Bergheim
0650/4028082
staettner@praxis-am-
muehlbach.at
www.praxis-am-
muehlbach.at
Wahltherapeutin

STREITFELLNER**Christina, BSc**

Physio Lengfelden
Mattseer Landesstraße 2
5101 Bergheim
0660/7041989
c.streitfellner@hotmail.com
www.physio-lengfelden.at
Wahltherapeutin

STREITFELLNER**Martin, BSc**

Physio Lengfelden
Mattseer Landesstraße 2
5101 Bergheim
0664/7933444
martinstreitfellner@
hotmail.com
www.physio-lengfelden.at
Wahltherapeut

STROBL Margret, BSc

Physiotherapie Strobl
Bahnhofstraße 34
51111 Bürmoos
0677/62179989
physiotherapie-strobl@
mailbox.org
www.physiostrobl.at
Wahltherapeutin

STRUBER Martin

Gesundheitsschmiede
Raum für Therapie &
Bewegung
Einhartergerstraße 3
5203 Köstendorf
0650/4907366
info@
gesundheitschmiede.co
www.gesundheits-
schmiede.co
Wahltherapeut

STÜTZ Franz

Physiotherapie Stütz
Maierhof 39a
5202 Neumarkt am
Wallersee
06216/7131
physio.stuetz@aon.at
Vertragstherapeut BVAEB
und Wahltherapeut

SÜSS Ursula

Praxis für Physiotherapie
Lagerstraße 1
5071 Wals-Siezenheim
0664/4864320
ursula.suess@gmail.com
Wahltherapeutin

TAFERNER Magdalena

Physiotherapiepraxis
Magdalena Taferner
Marktplatz 7
5303 Thalgau
0676/7803607
taferner@physio-mt.at
www.physio-mt.at
Wahltherapeutin

TOIGO Angelika

Physiotherapie Bergkraft
Gartenauerstraße 2a
5082 Grödig
0699/11515955
a.toigo@gmx.at
www.physio-bergkraft.at
Wahltherapeutin

UNGER Pia

Therapiezentrum Thalgau
Salzburger Straße 1
5303 Thalgau
06235/20011
piaunger@outlook.com
www.therapiezentrum-
thalgau.at
Vertragstherapeutin
BVAEB, SVS und
Wahltherapeutin

UNTERDORFER Ulrike

Fachpraxis im Zentrum
Hauptstraße 23a/EG
5202 Neumarkt am
Wallersee
06216/50099
uli.physio@gmx.at
Wahltherapeutin

WAGNER Sabine, MAS

Physiotherapie Wagner
Bahnhofstraße 5
5201 Seekirchen
0650/5216150
wagner.sab311@gmail.com
www.physio-sabine-
wagner.at
Wahltherapeutin

WEISS Andrea, MSc

freiberufliche
Physiotherapeutin
Mondseerstraße 20
5204 Straßwalchen
06215/20482
physio.weiss@aon.at
www.physiotherapie-
andrea-weiss.at
Wahltherapeutin

WEISS Silvia, MSc, BSc

Praxis 5101
Katzmoosstraße 26
5161 Elixhausen
0660/3212053
weiss_silvia@gmx.at
Wahltherapeutin

WIMMER Eveline

Physiotherapie
Eveline Wimmer
Innerwall 3
5164 Seeham
0664/4130559
eveline.wimmer@w-it.at
physiotherapie-wimmer.at
Wahltherapeutin

WIMMER Sarah, BSc

Dein Kraftplatz
Jakobistraße 12
5162 Obertrum am See
06219/7824
physio@deinkraftplatz.at
www.deinkraftplatz.at
Wahltherapeutin

WÖLFLE Agnes

bewegungsFELD
Therapiezentrum
Stegleitnerstraße 3
5324 Faistenau
0664/2006613
info@bewegungsfeld.at
www.bewegungsfeld.at
Wahltherapeutin

ZWEIMÜLLER Markus

Therapiezimmer
Osteopathie, Physio-
therapie, Ergotherapie,
Massage, Heilmassage,
Lymphdrainage, Psycho-
logische Beratung
Moosstraße 12
5201 Seekirchen
0650/5701015
info@therapie-zimmer.at
www.therapie-zimmer.at
Wahltherapeut

TENNENGAU**BÖHMÜLLER Eike,
MSc**

Therapiezentrum Hallein
Osteopathin D. O.,
Physiotherapeutin,
Gratisparkplätze vor der
Praxis, Sekretariat 8–12 h
Salzachtal-Straße 7
5400 Hallein
06245/88488
e.boehmuller@gmx.at
www.therapiezentrum-
hallein.at
Wahltherapeutin

DUM Claudia, BSc, BA

Physiotherapie Claudia Dum
Markt 5
5440 Golling an der Salzach
0670/6078937
physiotherapie.dum@
gmail.com
www.physiotherapie-
dum.info
Wahltherapeutin

DÜREGGER Kerstin

Physiotherapie Düregger
Schlossstraße 17
5400 Hallein
0650/2219033
kerstin.dueregger@gmx.net
Wahltherapeutin

FRÜHWIRTH Dieter

PhysioTeam Kuchl
Markt 170
5431 Kuchl
0699/11491969
d.fruhwirth@
physioteamkuchl.at
www.physioteamkuchl.at
Wahltherapeut

GREISBERGER Michael

PhysioTeam Kuchl
Markt 170
5431 Kuchl
0650/5549855
m.greisberger@
physioteamkuchl.at
www.physioteamkuchl.at
Wahltherapeut

KOTYRBA Barbara,**BSc**

Praxis Moos
Moos 77
5431 Kuchl
0680/5056372
office@praxismoos.at
www.praxismoos.at
Wahltherapeutin

Mag. LINDA Julia, BSc

PhysioTeam Kuchl
Markt 170
5431 Kuchl
06244/30424
j.linda@physioteamkuchl.at
www.physioteamkuchl.at
Wahltherapeutin

LONER-TAXER**Franziska, BSc, D. O.**

Deine Praxis –
in guten Händen
Halleiner Landesstraße 64
5412 Puch bei Hallein
06245/74653
office@deine-praxis.at
www.deine-praxis.at
Wahltherapeutin

MOISL Karin

Ganzheitliche Physio-
therapie & Heilmassage
Markt 21
5431 Kuchl
0664/2402104
karin.moisl@gmx.at
www.physionatur.at
Wahltherapeutin

NEUREITER Christiane

Physiotherapie Neureiter
Markt 253g
5441 Abtenau
06243/28840
office@physiotherapie-
neureiter.at
www.physiotherapie-
neureiter.at
Wahltherapeutin

NEUREITER Franz

Physiotherapie Neureiter
Markt 253g
5441 Abtenau
06243/28840
office@physiotherapie-
neureiter.at
www.physiotherapie-
neureiter.at
Wahltherapeut

PETRAN Norbert

Fachpraxis für
Physiotherapie Petran OG
Rifer Hauptstraße 34
5400 Taxach
06245/73997
nncch.petran@gmx.at
Wahltherapeut

PROMMEGGER**Bernhard**

Prommeggers Physio-
therapie & Osteopathie
Kahlspergstraße 36
5411 Oberalm
0699/15065811
therapie@prommeggers.at
www.prommeggers.at
Wahltherapeut

PROMMEGGER Karin

Prommeggers Physio-
therapie & Osteopathie
Kahlspergstraße 36
5411 Oberalm
0699/15028251
karin@prommeggers.at
www.prommeggers.at
Wahltherapeutin

RASCH Patrick,**BSc, BSc**

TherapieVision
Puch-Urstein Nord 16–30
5412 Puch-Urstein
06818/4972673
patrick.rasch@gmail.com
Wahltherapeut

SCHIEDER Carmen

Therapiezentrum Hallein
20 Jahre Erfahrung in
renommierten Kur- und
Rehabilitationsanstalten
im orthopädisch-
traumatologischen
Bereich, bedarfsgerechte
Bewegungstherapie zum
Erlangen bzw. Erhalt
der Selbstständigkeit,
laufende fachspezifische
Weiterbildungen
Salzachtal-Straße 7
5400 Hallein
06245/88488
office@therapiezentrum-
hallein.at
www.therapiezentrum-
hallein.at
Wahltherapeutin

SCHNELL Sara

Physiopraxis Puch
Schulstraße 30
5412 Puch
06245/077587
physiopraxis-puch@sol.at
Wahltherapeutin

**SCHWAIGER Jetske,
BSc**

Therapiezentrum Hallein
Salzachtal-Straße 7
5400 Hallein
06245/88488
office@therapiezentrum-
hallein.at
www.therapiezentrum-
hallein.at
Wahltherapeutin

TOMETSCHEK Birgit

PhysioTeam Kuchl
Markt 170
5431 Kuchl
0664/2836068
b.tometschek@
physioteamkuchl.at
www.physioteamkuchl.at
Wahltherapeutin

TRIMMEL Jutta

PHYSIO Jadorf
Jadorf 161
5431 Kuchl
0677/62011122
physio.jadorf@posteo.at
www.physio-jadorf.at
Wahltherapeutin

VAN HOOF Carlijn, BSc

Physiotherapie van Hoof
Altendorfstraße 2/Top 3
5400 Hallein
0699/19011772
carlijn.vanhoof@gmail.com
Wahltherapeutin

Mag.ª WINDHAGAUER**Simone, BSc**

Praxis für Physiotherapie
Simone Windhagauer
Unterlangenberg 27
5431 Kuchl
0664/1009823
simone.windhagauer@
gmx.at
www.physiotherapie-
windhagauer.at
Wahltherapeutin

**WINKLER-KRISCHAN
Martina, BSc, D. O.**

Therapiezentrum Hallein
Salzachtal-Straße 7
5400 Hallein
06245/88488
office@therapiezentrum-
hallein.at
www.therapiezentrum-
hallein.at
Wahltherapeutin

PONGAU**DÖRSCHLAG Ekkehard**

Physiotherapie Dörschlag
Färbergasse 17a
5600 St. Johann im
Pongau
06412/5696
doerschlag@sbg.at
www.doerschlag.at
Wahltherapeut

**EICHINGER Ursula,
MSc**

GANGART
Therapie & Sport
Grasslau 1
5500 Bischofshofen
0676/4509146
eichinger@gangart-
therapie.at
www.gangart-therapie.at
Wahltherapeutin

HOCHLEITNER**Christoph, MAS**

Physiotherapie
Hochleitner
Hauptstraße 51
5600 St. Johann im
Pongau
06412/5760
info@hochleitner-physio.at
hochleitner-physio.at
Vertragstherapeut ÖGK
und Wahltherapeut

HOFER Johanna, BSc

Physiotherapie HOFER
Hauptstraße 25a
5600 St. Johann im
Pongau
06412/6686
info@physio-hofer.at
www.physio-hofer.at
Wahltherapeutin

HOFER Ulrike

hofer Physiotherapie und
Osteopathie
Hauptstraße 25a
5600 St. Johann im
Pongau
0664/73096333
info@physio-hofer.at
www.physio-hofer.at
Wahltherapeutin

HOLLEIS Pamela

Praxis für Physiotherapie
Kugelgasse 1
5632 Dorfgastein
0664/3723585
pamela.holleis@aon.at
www.physiotherapie
bewegt.at
Wahltherapeutin

Mag.ª HUBER Doris

Praxisgemeinschaft
freiberuflicher Physio-
therapeuten Pfarrwerfen
Dorfwerfen 26
5452 Pfarrwerfen
06468/39950
nikol.physio@a1.net
www.physiotherapie-
pfarrwerfen.at
Vertragstherapeutin SVS
und Wahltherapeutin

ILLMER Sigrud, MSc

Physiotherapie Sigrud Illmer
Dorfwerfen 26
5452 Pfarrwerfen
06468/39950
illmer.physio@gmail.com
www.physiotherapie-
pfarrwerfen.at
Vertragstherapeutin
ÖGK, BVAEB, SVS

KENDLER Gerhard

Fachpraxis für Physio-
therapie Geist & Kendler
Gasteiner Straße 6
5500 Bischofshofen
06462/32756
physio-bischofshofen@
aon.at
www.physiotherapie-
bischofshofen.at
Wahltherapeut

KJÄRULFF Kathrine

Fachpraxis für Physio-
therapie und Osteopathie
HANDS ON
Industriestraße 26
5600 St. Johann im
Pongau
06412/40711
kathrine@physio-
handson.at
www.physio-handson.at
Wahltherapeutin

Mag. LANER Stefan

GANGART
Therapie & Sport
Grasslau 1
5500 Bischofshofen
0650/8103411
laner@gangart-therapie.at
www.gangart-therapie.at
Vertragstherapeut SVS
und Wahltherapeut

LEHNER Georg, MSc

GANGART
Therapie & Sport
Grasslau 1
5500 Bischofshofen
06462/21021
lehner@gangart-
therapie.at
www.gangart-therapie.at
Wahltherapeut

**MILLER-AICHHOLZ
Martin**

physiogastein
Stubergasse 1
5630 Bad Hofgastein
06432/21321
info@physiogastein.at
www.physiogastein.at
Wahltherapeut

NIKOL Rainer

Physiotherapie Pfarrwerfen
Dorfwerfen 26
5452 Pfarrwerfen
06468/39950
nikol.physio@a1.net
www.physiotherapie-
pfarrwerfen.at
Vertragstherapeut
ÖGK, BVAEB, SVS, KFA

**RATHGEB Christine,
MSc**

Physiotherapie Rathgeb
Sonnleitn 13
5621 St. Veit im Pongau
0664/5247113
c.rathgeb@gmx.net
www.christine-rathgeb.at
Wahltherapeutin

SCHÄFFER Christoph

GANGART
Therapie & Sport
Salzleckerstraße 18
5620 Schwarzach im
Pongau
0660/3959122
schaeffer@gangart-
therapie.at
www.gangart-therapie.at
Wahltherapeut

Mag.ª TEELING Helene

Zentrum für Physio-
therapie Pfarwerfen
Dorfwerfen 26
5452 Pfarwerfen
06468/39950
helene@teeling.at
www.physiotherapie-
pfarwerfen.at
Vertragstherapeutin SVS
und Wahltherapeutin

**THURNER Christina,
MSc**

Praxis Hands on
Industriestraße 26
5600 St. Johann im
Pongau
0680/2089553
christina.thurner@physio-
handson.at
www.physio-handson.at
Wahltherapeutin

TRATTNER Margit

Margit Trattner
Markt 10
5621 St. Veit im Pongau
06415/20923
supermaxl@yahoo.de
Wahltherapeutin

PINZGAU**BRUGGER Gabriele**

Physiotherapie Brüggerhoff
Litzldorfstraße 1
5723 Uttendorf
0664/9149504
gabi.brugger@aon.at
Wahltherapeutin

BRÜGGERHOFF Birgit

Physiotherapie Brüggerhoff
Litzldorfstraße 2
5723 Uttendorf
0664/6326246
birgitbrueggerhoff@sbg.at
Wahltherapeutin

BUCHNER Verena

Physiotherapie & Osteo-
pathie Verena Buchner
Landesstraße 30/3
5710 Kaprun
0664/2376351
verena@physiobuchner.at
www.physiobuchner.at
Wahltherapeutin

EDER Maria

Nandà, Praxis für
Physiotherapie, Yoga &
Meditation
Mühlbachweg 9/2
5760 Saalfelden
0650/8617237
info@nanda-physio.at
www.nanda-physio.at
Wahltherapeutin

GRAF Barbara

bergauf – Praxengemein-
schaft für Physiotherapie
Zellerstraße 27
5671 Bruck an der
Glocknerstraße
0664/2206514
barbara.graf@gmx.at
physio-bergauf.at
Wahltherapeutin

GREIN Patricia

Tauerntherapie GmbH
Paracelsusstraße 8
5700 Zell am See
06542/7773660
office@tauerntherapie.at
www.tauerntherapie.at
Wahltherapeutin

GRIESSNER Birgit

Praxengemeinschaft
Bergauf
Zellerstraße 27
5671 Bruck an der
Glocknerstraße
0650/5868941
bgriessner@gmx.at
Wahltherapeutin

**GRIESSNER Christina,
BSc**

physiojan
Schwarzstraße 7
5751 Maishofen
06445/977541
griessner.christina@gmx.net
Wahltherapeutin

**GRIESSNER Christina,
BSc**

Niedersiller Therapiepraxis
Göppelfeld 14/2
5722 Niedersill
06445/977541
griessner.christina@gmx.net
Wahltherapeutin

**HOCHSTAFFL Sabine,
BSc**

Physiotherapie &
Osteopathie Hochstaffl
Zellermoosstraße 79
5700 Zell am See
0664/75015907
physio.sabine@gmx.at
www.physio-osteo-
sabine.at
Wahltherapeutin

HÖRING Sarah

Sportphysiotherapie
Oberpinzgau
Felberstraße 50
5730 Mittersill
06562/40327
office@sport-physio-
therapie.at
Wahltherapeutin

KURBEL Simon

Physiotherapie
Simon Kurbel
Schwarzstraße 7
5751 Maishofen
0699/10975752
simon@physiokurbel.at
www.physiokurbel.at
Wahltherapeut

Mag. LACKNER Hans

Sport-Physio Oberpinzgau
Felberstraße 50
5730 Mittersill
06562/40327
office@sport-physio-
therapie.at
www.sport-physio-
therapie.at
Wahltherapeut

LAINER Jakob, MSc

Movement Physiotherapie
Schillerstraße 8a
5700 Zell am See
0650/4440452
jakoblainer@gmail.com
www.movement.physio.at
Wahltherapeut

LAMPL Nina, MSc

Vitaphysio
Zellerstraße 19
5671 Bruck an der
Glocknerstraße
0660/8308668
info@vitaphysio.com
www.vitaphysio.com
Wahltherapeutin

LEUTGEB Elisabeth

Praxis für Physiotherapie
Oberkrimml 58
5743 Krimml
0664/2121336
info@physio-leutgeb.at
www.physio-leutgeb.at
Wahltherapeutin

**NAGELSCHMIED
Helene**

physio-bergauf
Zellerstraße 27
5671 Bruck an der
Glocknerstraße
0664/2807508
helenera@gmx.at
www.physio-bergauf.at
Wahltherapeutin

NOTDURFTER Eva

Physiotherapie Oberpinzgau
Felberstraße 50
5730 Mittersill
06562/40327
office@sport-physio-
therapie.com
www.sport-physio-
therapie.at
Wahltherapeutin

PFEFFER Andrea

Physiotherapie
Maishofen-Lahntal
Lahntal 6
5751 Maishofen
0676/5025880
office@physiotherapie-
maishofen.at
www.physiotherapie-
maishofen.at
Wahltherapeutin

PIRNBACHER Kathrin

PhysioSaalachtal
Gumping 18
5092 St. Martin bei Lofer
0650/4161822
info@physiosaalachtal.at
www.physiosaalachtal.at
Wahltherapeutin

SAMIRAILO Olga

Physiotherapie
Olga Samirailo
Bewegungstherapie, MA,
Schlingentisch, MLD,
Firmenbetreuung
Unken 40
5091 Unken
0660/4510387
physiotherapie@
samirailo.at
Wahltherapeutin

SCHENK Jan

physiojan
Schwarzstraße 7
5751 Maishofen
0650/2732058
physiojan@gmx.at
www.physiojan.at
Wahltherapeut

SCHMIDT Ulrike

Bewegungsreirraum
Peter-Buchner-Straße 32
5710 Kaprun
0664/3286784
ulli-schmidt@gmx.at
Wahltherapeutin

THURNER Clemens

Physio on Tour
Schiefergasse 12
5661 Rauris
0664/5121771
info@physio-on-tour.at
www.physio-on-tour.at
Wahltherapeut

**VAN DER SCHEER-
LIENBACHER Heleen**

(Kinder-)physiotherapie
HELEEN
Mühlbachweg 3a
5760 Saalfelden
06464/56852
info@physioheleen.at
www.physioheleen.at
Vertragstherapeutin
BVAEB, SVS

VOGLREITER Katrin

Physiotherapie
bramBERGAUF
Sportstraße 331
5733 Bramberg
0650/3216776
vogltreiterkatrin@
hotmail.com
www.brambergauf.at
Wahltherapeutin

**VORREITER Anna,
MMSc**

Physio Niedersill
Dorstraße 1
5722 Niedersill
0650/5221320
office@physio-niedersill.at
www.physio-niedersill.at
Wahltherapeutin

WALLNER Martina

Physio BramBERGAUF
Sportstraße 331
5733 Bramberg
0664/5194668
physio.w@sbg.at
www.brambergauf.at
Wahltherapeutin



„Die meisten Rücken- und Gelenksbeschwerden können wir nach exakter Analyse mithilfe gezielter Physiotherapie, spezieller Schmerztherapie und alternativer Therapieformen erfolgreich behandeln. Zum Thema Operationen, vor allem am Rücken, gilt: „so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig“, sagt Dr. Florian Johannes Hofmann, Leiter Wirbelsäulenorthopädie Salzburg.

- Abklärung und Behandlung aller Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden
- Individuelle Therapieplanung in Kooperation mit Physiotherapeuten/-innen
- Manuelle Therapie – Chiropraxis – Akupunktur
- Stoßwellenbehandlung
- Eigenbluttherapie bei Arthrosebeschwerden
- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht
- Exakte Infiltrationstherapie unter Röntgen oder Ultraschall der gesamten Wirbelsäule
- Moderne minimalinvasive Operationstechniken der gesamten Wirbelsäule (Privatklinik Wehrle-Diakonissen)
- Spezialisierung auf Bandscheibenvorfälle und Wirbelkanalverengung
- Skoliosebehandlung
- Zeitnahe Operationstermine
- Zeitnahe MRT- und CT-Termine
- Zweitmeinung (Second-Opinion-Praxis)
- Moderne minimalinvasive Hüft- und Kniegelenksendoprothetik (Rapid Recovery)

Dr. Florian J. Hofmann & Partner

Fachärzte für Orthopädie und
Orthopädische Chirurgie
Fachärzte für Neurochirurgie
Ärzte für Allgemeinmedizin
Physiotherapie

Ordination Orthozentrum Salzburg

5020 Salzburg, Stieglstraße 7
T: 0662 630400
www.spinedoctors.at

Ordination Straßwalchen

5204 Straßwalchen
Köstendorferstraße 4
T: 0662 630400