

Jan Keijzer: gegen Volksleiden

Die Physiotherapie hilft, Rückenleiden zu kurieren – Jan Keijzer ist Experte

MAYRHOFEN. Jan Willem Keijzer ist ein Physiotherapeut, der sein „Handwerk“ in die Wiege gelegt bekam. Sein Vater führte über viele Jahre eine Praxis in den Niederlanden und genau dort hat Jan Keijzer auch seine Ausbildung absolviert. Die niederländische Ausbildung zum Physiotherapeuten gilt als enorm fortschrittlich und dauert in der Regel zwischen vier und fünf Jahren. Seit sechs Jahren ist Jan Keijzer nun in der Sportclinic Zillertal tätig und ist sehr darauf bedacht, für jeden Patienten eine individuelle Therapieform anzubieten. „Wir bringen die Menschen, trotz Verletzung, wieder dorthin, wo sie vor ihrer Verletzung waren. Die Behandlung von Rückenschmerzen steht für den sympathischen Physiotherapeuten an der Tagesordnung: „Es kommen teils sehr junge Patienten zu mir. Rückenschmerzen sind eine sehr individuelle Sache, auf die man auch unterschiedlich in



Jan Keijzer kennt sich in Sachen Physiotherapie und speziell im Zusammenhang mit Rückenleiden bestens aus.

Foto: privat

der Therapie eingehen muss. Ich sage immer, langes monotones Sitzen ist wie Rudi Carrell in der Endlosschleife. Es ist unerlässlich, dass man sich bewegt. Der Alltag, der Stress und auch oftmals die seelischen Belastungen spielen eine Rolle. Hier dient körperliche Bewegung zum Stressabbau. Ich kann nicht sagen, dass ich mir z. B. einen Gesundheitsstuhl kaufe und dann geht's mir besser. Das ist ein großer Irrtum. Es bringt z. B. zwischendurch sehr viel, wenn

man aufsteht, mit den Schultern oder dem Kopf kreist oder einfach ein paar Schritte geht – dadurch entlastet man Muskelgruppen und entspannt in Mitleidenschaft gezogene Funktionsgruppen. Vielleicht schafft man es auch, am Tag 1/2 Stunde zu gehen (gehen in der Arbeit ist etwas anderes als privat spazieren zu gehen – Anm. der Red.). Das wäre ideal für die Gesundheit bzw. den Bewegungsapparat“, erklärt Jan Keijzer (fh).

www.physiokeijzer.at