





Wir sind spezialisiert auf

Beseitigung von

- Rückenbeschwerden aller Art
- Spannungskopfschmerz
- Tinnitus
- Gelenkschmerzen
- Muskelverspannungen

Nachbehandlung von

- Brustkrebsoperationen
- Wirbelsäulenoperationen
- Hüft-und Knieendoprothesen
- Schulter-und Handoperationen
- Knie-und Fußoperationen

...und außerdem

- Massagen und Lymphdrainage
- Beckenbodentraining für Sie und Ihn
- Fußreflexzonentherapie
- Entspannungstherapien
- Walking / Lauftraining
- Trainingskonzepte und -kontrolle

Telefon: 040 - 480 27 03
Fax: 040 - 48 70 33
Internetadresse: www.praxisjosenhans.de
Adresse: Physiotherapiepraxis Josenhans
Kunhardtstrasse 4
20249 Hamburg



Die Praxis

Mitten in Eppendorf, zentral und ruhig, liegt die 1987 von Elisabeth Josehans gegründete Praxis. Die Kunhardtstraße bietet unseren Patienten sehr gute, unkomplizierte Parkmöglichkeiten. Die U-Bahnstation Kellinghusenstraße ist nur zwei Gehminuten entfernt. In unseren modern ausgestatteten Therapieräumen erwartet Sie eine ruhige, entspannte Behandlungsatmosphäre.

Vom Erstellen der physiotherapeutischen Diagnose bis zum Erreichen des Behandlungszieles werden Sie von derselben Therapeutin behandelt und betreut. Dadurch gewährleisten wir eine individuelle, vertrauensvolle und auf Ihr persönliches Problem zugeschnittene Therapie.

Unsere Therapeutinnen arbeiten durch ständige Weiterbildung auf dem höchsten Niveau der aktuellen physiotherapeutischen Erkenntnisse.

Unsere Therapeuten sprechen Deutsch, Englisch, Französisch und Russisch.

Wir bieten Ihnen langjährige Erfahrung in Verbindung mit neuen und alternativen Behandlungskonzepten.

Wir sind für Sie da, wir können Ihnen helfen!



Die Therapien

- Manuelle Therapie
- Brügger Therapie
- Brustkrebsnachbehandlung
- Cyriax
- PNF
- Myofascial Release (Rolfing)
- Lymphdrainage (MLD)
- Triggerpunktmassage
- Chinesische Massage(Tui Na)
- Akupunkturmassage als Geburtsvorbereitung
- Beckenbodentraining nach Benita Cantieni
- Entspannungstechniken
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
 - Atementspannung
 - Autogenes Training
- Schlingentisch
- Walking/Lauftraining
- Konzepte und Trainingskontrolle bei Kraft- und Fitnessstraining

Physikalische Maßnahmen

- Heiße Rolle
- Wärmepackungen
- Rotlicht
- Eis

Elisabeth Josenhans

Physiotherapeutin seit 1981
NLP Ausbildung 1995 - 1997
Wissenschaftspreis des ZVK 2007
für die Arbeit:
Die physiotherapeutische Behandlung der Strangbildung nach Brustkrebsoperation

Haupttherapien

- Manuelle Therapie
- Brügger Therapie
- Cyriaxtherapie
- Brustkrebsnachbehandlung
- Akupunktmassage nach Penzel
- Entspannungstechniken
- Triggerpunktmassage
- Myofascial Release

Weitere Angebote

- Erarbeiten von Trainingskonzepten
- Trainingskontrolle im Fitneßstudio
- Arbeitsplatzanalyse

Persönliches Statement

Großen Wert lege ich auf die Analyse der Ursachen Ihrer Beschwerden. Nur mit einer genauen Diagnose kann Ihr Therapieziel erreicht werden. Die Aufklärung über die Ursache, die nötigen Veränderungen, die sich im Alltagsleben daraus ergeben und das Einüben von neuen Bewegungsmustern sind wichtige Teile der Therapie.

Die Therapieform variere ich je nach Ihrem Beschwerdebild und Bedürfnis. Zu Ihrer Motivation nutze ich Techniken des NLP.



Angelika Möller

Physiotherapeutin seit 1992

Haupttherapien

- Brügger-Therapie
- Manuelle Therapie
- Funktionelle Bewegungslehre
- PNF
- Brustkrebsnachbehandlung

Weitere Angebote

- Erarbeiten von Trainingskonzepten
- Trainingskontrolle im Fitneßstudio
- Arbeitsplatzanalyse



Persönliches Statement

Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen des Bewegungsapparates ist Fehlhaltung. Deshalb ist es mir besonders wichtig die Gründe dafür zu analysieren.

Ich möchte den Patienten zur Mitarbeit aktivieren, damit er seinen Heilungsprozess aktiv unterstützen kann.

Olga Kulikovskaja

Physiotherapeutin seit 1998

Haupttherapien

- Manuelle Therapie
- Brustkrebsnachbehandlung
- Manuelle Lymphdrainage
- Triggerpunktbehandlung
- Klassische Massage
- PNF

Weitere Angebote

- Rückenschule nach Brügger
- Akupressur

Persönliches Statement

Eine erfolgreiche Behandlung basiert für mich auf den folgenden Bausteinen: Bestimmung der Ursachen der Beschwerden, Behandlung des Patienten durch den Therapeuten, gemeinsames Einstudieren eines Hausübungsprogrammes und Anleitung des Patienten, wie er mit dem gegebenen Problem den Alltag besser bewältigen kann.



Mareike Ohlinger

Physiotherapeutin seit 1971

Haupttherapien

- Nachbehandlung von Gelenk- und Gelenkersatzoperationen
- Behandlung nach Handoperationen
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Nachbehandlung von Brustkrebsoperationen
- Brügger
- PNF
- FBL



Persönliches Statement

Zur Erkennung und Aufklärung von Beschwerden und Erkrankungen ist es für mich wichtig, Sie als Patienten ganzheitlich zu sehen und auf die Problematik von Fehlhaltungen und Fehlbelastungen, die im Alltag entstehen, einzugehen.

Mit verschiedenen physiotherapeutischen Anwendungen und mit meiner langjährigen Berufserfahrung möchte ich auf Ihre Beschwerden und Erkrankung eingehen und mit Ihnen ein eigenes Übungsprogramm erarbeiten.

Margitta Meyer

Masseurin seit 1989
Entspannungstherapeutin

Haupttherapien

- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Chinesische Massage(Tui Na)

Weitere Angebote

Entspannungstraining wie:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



Persönliches Statement

Eine wichtige therapeutische Maßnahme ist für mich die Intensität der Berührung, das Fühlen und Ertasten von Muskulatur und Gewebe.

Im Rahmen meiner Behandlung hat die Entspannung eine wichtige Bedeutung, denn in ihr liegt ein großes gesundheitsförderndes Potential.

So ist meine Therapie individuell und auf jeden Patienten maßgeschneidert abgestimmt



Adrienne Straub

A. Straub arbeitet seit Januar 2003 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Spiraldynamik. Sie bietet praxisübergreifend noch Walking und Lauftraining an.

