



# Stationäre Rehabilitation

am Zentrum für Haltung- und Bewegung mit Rehabilitation und Schmerztherapie

## Interdisziplinäre Rehabilitation

Beschwerden am Bewegungsapparat, Schmerzen und Funktionseinbußen beeinflussen alle Lebensbereiche eines Menschen. Neben Schmerzen, Schlafstörungen, Schonhaltung, Angst vor Bewegung, Frustration wegen fehlgeschlagenen Behandlungen, können die Funktionseinschränkungen und Schmerzen zu Vermeidungshaltung, körperlichem Abbau, eingeschränkter Leistungsfähigkeit, aber auch zu sozialem Rückzug und weiteren Einbußen im privaten sowie beruflichen Leben führen. Diese Faktoren müssen bei der Behandlung berücksichtigt werden. Somit ist eine Rehabilitation in unserem Zentrum eine ganzheitliche Behandlung, welche auf den Patienten individuell abgestimmt wird.

Ziel ist neben einer Schmerzlinderung eine Verbesserung der Funktionalität im alltäglichen Leben (Verbesserung der Beweglichkeit, der Fähigkeiten des alltäglichen Lebens, der Kondition, sowie der Muskelkraft), Verbesserung des Wohlbefindens, des Allgemeinzustandes, der Fitness und des Umgangs mit Schmerzen oder Funktionseinschränkungen.

## Wann ist eine Rehabilitationsmaßnahme sinnvoll?

- + Bewegungs- und Funktionseinschränkungen
- + Zustände nach operativem Gelenkersatz
- + Schmerzen am Bewegungsapparat
- + Rückenschmerzen
- + langanhaltende postoperative Schmerzen
- + Rheumatische Beschwerden

## Was ist Interdisziplinär?

Interdisziplinäre Rehabilitation bedeutet eine zeitlich und inhaltlich aufeinander abgestimmte Behandlung durch mehrere Fachgebiete, welche als Team eng miteinander am Patienten arbeiten:

- + Ärztliche Beratung und Behandlung
- + Physiotherapie
- + Medikamentöse Therapie
- + Injektionstherapie
- + Rückenschule
- + Gangschulung
- + Haltungsschule
- + Psychologische Beratung und -Verfahren
- + Bewegungsgruppen
- + Bewegungsbad
- + Nordic Walking
- + Gerätetraining
- + Ergotherapie
- + TENS
- + Wärmeanwendungen
- + Entspannungstherapie
- + Sozialmedizinische u. -rechtliche Beratung
- + Hilfsmittelberatung und -versorgung

Die Behandlung wird im Team individuell auf den Patienten abgestimmt. Wichtig sind v.a. aktivierende Maßnahmen, Motivation, Erlernen von Umgang mit Funktionseinbußen und Verbesserung der alltäglichen Aktivitäten.

Interdisziplinäre Rehabilitationsmaßnahmen sind in der Regel sehr intensiv und erfordern eine aktive Teilnahme und Eigenmotivation des Patienten.

## Ziele der Rehabilitation

- + Verbesserung der alltäglichen Funktionalität
- + Verbesserung von Bewegungseinschränkungen
- + Schmerzlinderung
- + Abbau der Bewegungsangst und Schon/Fehlhaltungen
- + Aktivierung
- + Konditionsausbau
- + Verbesserung der Mobilität
- + Analyse von Beeinträchtigungen
- + Beratung und Hilfe bei Beeinträchtigungen
- + Beratung zur gesunden Lebensführung

## Checkliste zum Aufenthalt

Bitte stellen Sie sich auf einen 3-wöchigen Aufenthalt ein. Mitgebracht werden sollten:

- + Vorbefunde und evtl. Bildgebung
- + Aktuell eingenommene Medikamente und Medikamentenplan
- + Aktueller Laborbefund
- + Bereits vorhandene Hilfsmittel (Gehstöcke, Einlagen ...)
- + Sport- und Freizeitbekleidung für draußen (Regenjacke)
- + Sport- und Freizeitbekleidung für drinnen
- + Badebekleidung (Badeanzug bzw. Badehose, Badetuch, Badeschlappen)
- + Hygieneartikel
- + Viel Motivation

Die Behandlung über 3 Wochen erfolgt sowohl in Individualtherapien, als auch in Gruppen und findet sowohl im Innern, als auch in der Natur statt.