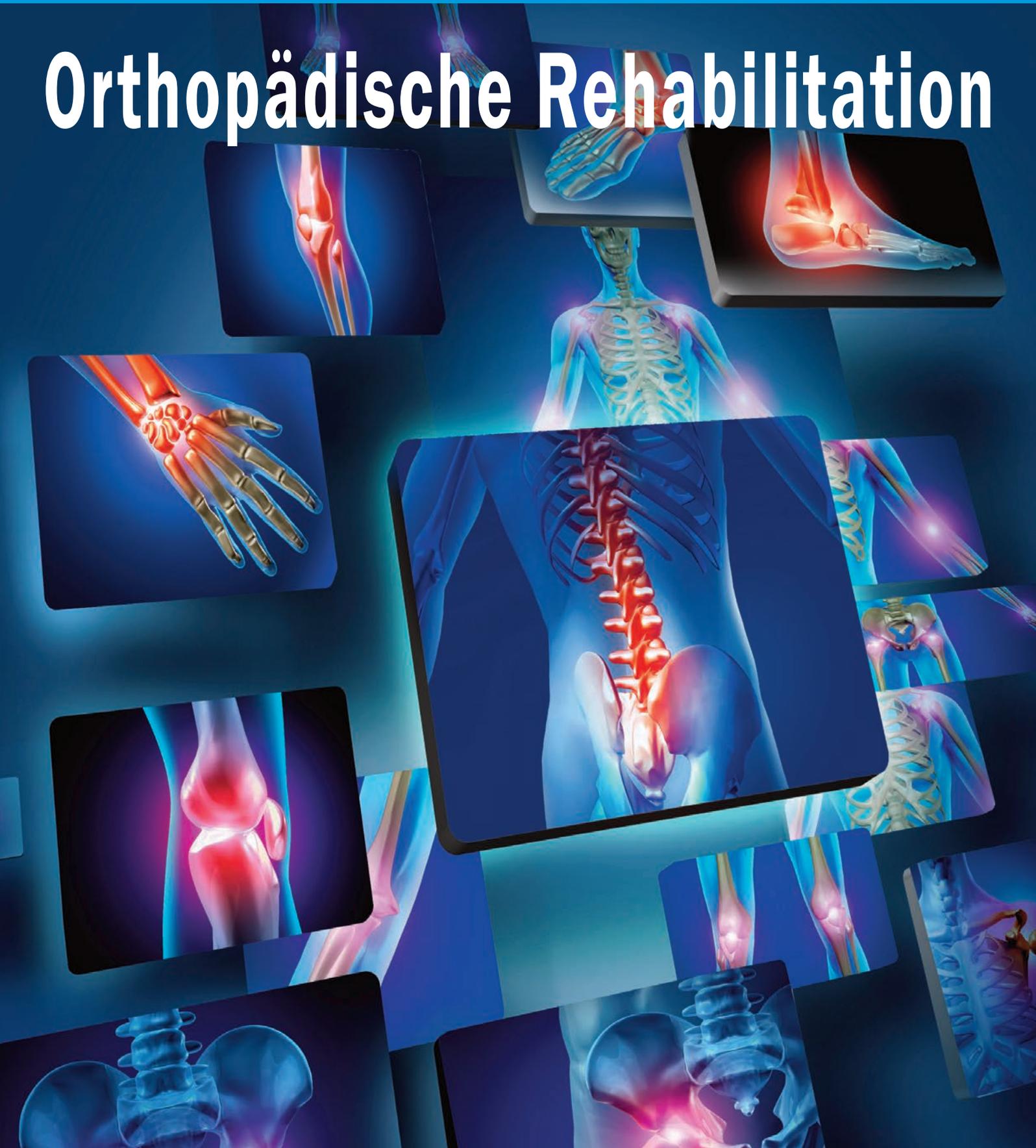


**ZENTRUM FÜR HALTUNGS-
UND BEWEGUNGSAPPARAT**
MIT REHABILITATION UND SCHMERZTHERAPIE

Informationen für unsere Patienten

Orthopädische Rehabilitation





WILLKOMMEN

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Willkommen in der muskuloskelettalen Rehabilitation des Zentrums für Haltungs- und Bewegungsapparat mit Rehabilitation und Schmerztherapie an der Fachklinik Berchtsgaden. Unsere multidisziplinäre Klinik verfügt über eine jahrzehntelange Erfahrung und Tradition in der Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder sowohl im akuten, als auch rehabilitativen Bereich. Profitieren Sie von unserem intensiven und dennoch individualisierten, auf Sie maßgeschneiderten Behandlungsspektrum. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine kurze Beschreibung der durchgeführten Maßnahmen und einige Abläufe, um Ihnen die Orientierung zu erleichtern und den Aufenthalt angenehm zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Chefarzt Dr. J. Artner
und das Team des Zentrum für Haltungs- und Bewegungsapparat mit Rehabilitation und Schmerztherapie



**ZENTRUM FÜR HALTUNGS-
UND BEWEGUNGSAPPARAT**
MIT REHABILITATION UND SCHMERZTHERAPIE



UNSERE FACHKLINIK

Unsere Fachklinik besteht sowohl aus akutstationären Abteilungen wie Orthopädie, Innere Medizin, Akutgeriatrie und Schmerztherapie, als auch rehabilitativen Abteilungen wie die orthopädische Rehabilitation und die geriatrische Rehabilitation. Sie verfügt über eine lange Tradition in der Behandlung von Beschwerden am Bewegungsapparat.

In unserer Rehabilitationsabteilung erfolgt die ärztliche und therapeutische Betreuung bei postoperativen Folgezuständen sowohl nach Eingriffen an den Gelenken, als auch der Wirbelsäule und die Behandlung von degenerativen und entzündlichen Erkrankungen am Bewegungsapparat.

Das Zentrum für Haltungs- und Bewegungsapparat mit Rehabilitation und Schmerztherapie befindet sich im 1. Stockwerk der Fachklinik.



Abb. Fachklinik Berchtesgaden: Heilung und Rehabilitation, wo Andere Urlaub machen

UNSER BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Aufgrund der Ausrichtung unseres Hauses und langjähriger Kompetenz auf dem Gebiet der Behandlungen muskuloskelettaler Erkrankungen liegt auch der Behandlungsfokus unserer orthopädischen Rehabilitation auf [Anschlussheilbehandlungen und -Maßnahmen nach](#)

- + Endoprothetischer Versorgung des Schultergelenks, Hüftgelenks, Kniegelenks und Sprunggelenks
- + Operativer Versorgung am muskuloskelettalen System bei Zustand nach Unfällen
- + Operativer Versorgung bei Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose
- + Akutstationärer multimodaler Schmerztherapie oder konservativer Schmerzbehandlung im stationären Setting mit Funktionsverbesserungsbedarf

sowie [rehabilitativen Maßnahmen bei](#)

- + Degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule
- + Degenerativen Veränderungen der peripheren Gelenke

ANMELDUNG ZU UNS

Die Antragstellung erfolgt nach Absprache mit Ihrem zuletzt behandelnden Arzt (Arzt im Krankenhaus oder Facharzt/Hausarzt) bei Ihrer Krankenversicherung. Sofern es sich um eine Anschlußheilbehandlung handelt, wird der zuständige Sozialdienst im Krankenhaus mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den Rehabilitationsantrag koordinieren. Ihre Krankenversicherung kann Sie auch über die Zuständigkeit bei der Kostenübernahme (Krankenversicherung oder Rentenversicherung) informieren.

Bei Ihrem Rehabilitationsantrag haben Sie im Rahmen des Wahlrechts die Möglichkeit, Ihre Wunschklinik einzutragen. Die Kostenzusage für Ihren Klinikaufenthalt wird über die Krankenversicherung erteilt und sowohl Ihnen, der beantragenden Stelle, als auch uns mitgeteilt. Terminvergabe zur Aufnahme in die Klinik erfolgt unmittelbar nach Eingang der Kostenzusage des Trägers, sodass Sie nur die gesetzlich festgelegte Zuzahlung übernehmen müssen. Der Aufnahmezeitpunkt wird Ihnen von unserem Sekretariat mitgeteilt.

In Einzelfällen kann eine Terminvergabe auch schon vor Erhalt der Kostenzusage erfolgen. Das Antreten der Rehabilitationsmaßnahme ist jedoch erst nach Eingang der Kostenzusage möglich.

LAGE DER KLINIK UND ANREISE

Die Fachklinik Berchtesgaden liegt auf einer Anhöhe über der Stadt Berchtesgaden und ist sowohl von der Stadt Berchtesgaden, als auch von Bischofswiesen zugänglich. Sie ist etwa 15 - 20 Gehminuten von der Innenstadt entfernt. Die Anreise ist sowohl mit dem PKW, als auch mit der Bahnverbindung nach Berchtesgaden möglich. Kostenpflichtige Parkplätze sind an der Klinik vorhanden.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anreise bis 9:00 Uhr.

Bitte melden Sie sich an der Pforte der Fachklinik zur Aufnahme.

CHECKLISTE ZUM EINPACKEN

Bitte stellen Sie sich auf einen 3-wöchigen Aufenthalt ein.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Aufenthalt folgendes mit:

- + Vorbefunde und evtl. Bildgebung (Arztbrief d. letzten stationären Aufenthaltes)
- + Aktuell eingenommene Medikamente (Medikamentenplan)
- + Aktueller Laborbefund
- + Sport- und Freizeitbekleidung für draußen (einschließlich Regenjacke)
- + Sport- und Freizeitbekleidung für drinnen
- + Badebekleidung (Badeanzug bzw. Badehose, Badetuch, Badeschlappen, Bademantel)
- + Hygieneartikel
- + Viel Motivation

Die Behandlung über drei Wochen erfolgt sowohl in Individualtherapien, als auch in Gruppen und findet sowohl im Innern, als auch in der Natur statt. Die Behandlung wird im Team individuell auf den Patienten abgestimmt. Wichtig sind v.a. aktivierende Maßnahmen, Motivation, Erlernen von Umgang mit Schmerz und Verbesserung der alltäglichen Aktivitäten.



PATIENTENAUFNAHME

Nach der Anmeldung an der Rezeption werden Sie im 1. Stock von unserem Team aufgenommen. Bitte melden Sie sich daher bei unserem Personal im Stützpunkt der Station (Orangener Bereich, Raum 149). Falls Sie bei Ihrem Gepäck Hilfe benötigen, begleiten wir Sie auf die Station.

Auf der Station werden Sie von unserem Personal auf Ihr Zimmer begleitet, bekommen den Schlüssel für Ihr Zimmer ausgehändigt und werden anschließend von der Pflege, Arzt und Therapeuten aufgenommen. Nach der Aufnahme erhalten Sie Ihren individualisierten Behandlungsplan.

Am Ende des Aufnahmetages erfolgt im Gruppenraum eine gemeinsame Begrüßung, Erläuterung der wichtigsten Abläufe mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen, sowie eine Führung durch die Räumlichkeiten der Therapie.

14:30 Uhr am Aufnahmetag: Hausführung durch unsere Physiotherapeuten (Treffpunkt Stützpunkt Station 1)

15:00 Uhr am Aufnahmetag: Begrüßung/Erläuterung der Abläufe durch Pflege (Treffpunkt Stützpunkt Station 1)

BEHANDLUNGEN

Muskuloskelettale Rehabilitationsmaßnahme ist eine interdisziplinäre, zeitlich und inhaltlich aufeinander eng abgestimmte Behandlung durch mehrere Disziplinen wie Ärzte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und physikalische Therapie um Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats durch orthopädische Defizite oder chronische Schmerzen zu verbessern und die alltägliche Funktionalität des Menschen wiederherzustellen. Folgende Behandlungsmodalitäten kommen (individuell abgestimmt) im Rahmen der Rehabilitation zur Anwendung:

- | | |
|----------------------------------|---|
| Ärztliche Betreuung und Beratung | + Manuelle Therapie |
| + Physiotherapie | + Neuraltherapie |
| + Medikamentöse Therapie | + Injektionsverfahren |
| + Haltungsschule | + Elektrotherapie |
| + Gangschule | + Thermotherapie |
| + Rückenschule | + Entspannungsverfahren |
| + Bewegungstherapie | + Orthopädietechnische Versorgung |
| + Gerätetraining | + Psychologische Beratungsmöglichkeit |
| + Nordic Walking | + Hilfsmittelberatung und Vortrag |
| + Bewegungsbad | + Sozialmedizinische Beratung und Vortrag |
| + Ergotherapie | + Ernährungsberatung und Vortrag |

Bei unserer Therapie bauen wir auf Interdisziplinarität. In regelmäßigen Teamsitzungen stimmen sich unsere Therapeuten individuell auf den Patienten ab und modifizieren die Behandlung. Somit kann bei Ihnen auf ihre spezifischen Probleme von allen Behandlern fokussiert eingegangen werden.

Ärztliche Betreuung

Während des gesamten Aufenthaltes werden Sie von Fachärzten begleitet. Sowohl bei Ihrer Aufnahme auf der Station, den regelmäßigen Visiten und der Chefarztvisite haben Sie die Möglichkeit eines engeren Arzt-Patientenkontaktes, um Fragen zu stellen, Probleme anzusprechen und zu adressieren, Medikamente einzustellen, die Diagnostik zu erweitern oder die Behandlung zu modifizieren. Während Ihres Aufenthaltes haben Sie jederzeit die Möglichkeit, mit Ihrem Arzt ein beratendes oder klärendes Zusatzgespräch zu führen.

Physiotherapie (Krankengymnastik)

Ziel der Behandlung ist neben einer Aktivierung die Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit / Funktionalität, der Körperwahrnehmung, Koordination und der Linderung von Schmerzen. Die Einheiten erfolgen sowohl in Gruppen als auch in Einzeltherapien. Hierzu gehören rücken-schulende Maßnahmen, Gangschulung, Ergometrie, Motorschientherapie, detonisierende Maßnahmen, Lymphdrainage, Bewegungs- und Haltungskorrekturen, sowie Anleitungen zum selbständigen Üben, Problemlösungen, sowie bei gesonderten Krankheitsbildern Schlingentisch- und Traktionstherapie. Training in Gruppen erfolgt beispielsweise beim Nordic walking im Außenbereich, bei dem sämtliche Muskelgruppen harmonisch aktiviert werden, sowie bei Training an Geräten in speziellen Räumlichkeiten. Im Außenbereich befindet sich auch eine Trainings-Gehstrecke mit 3 unterschiedlichen Untergründen, Treppenbereich und Hangbereich. Zusätzlich kann auch der nahe gelegene Trimm-dich-Pfad genutzt werden. Hauptaugenmerk wird auf aktivierende Maßnahmen gelegt, womit die Patienten pro Woche im Durchschnitt über 400 Minuten an aktiver Bewegungstherapie haben.

Ergotherapie

Hier werden Maßnahmen zur Verbesserung der Funktion im beruflichen und privaten Umfeld erlernt und eingeübt. Diese reichen vom Erlernen des richtigen Sitzens am Computerarbeitsplatz bis hin zu Versorgung mit Hilfsmitteln.

Maßnahmen zum Arbeitsplatzbezogenen Üben sowie eine Übungsküche sind im Haus vorhanden. Zusätzlich finden im Rahmen Ihres Aufenthaltes Vorträge (z.B. Hilfsmittelversorgung, Rückengerechtes Verhalten usw.) statt.

Psychologische Therapie

Von unserer psychologischen Psychotherapeutin werden wöchentlich Sitzungen in Gruppen zwecks Vermittlung und Durchführung von Entspannungsverfahren angeboten. Weiters steht die Psychotherapeutin bei Bedarf auch für Gespräche in Einzelsitzungen zur Verfügung.

Interventionelle Schmerztherapie

Hierzu zählen diagnostische und therapeutische Injektionsverfahren an peripheren Gelenken, Nerven oder Wirbelsäule. Obwohl sie keinen zentralen Therapiebaustein darstellen, sind diese in manchen Fällen hilfreich, um den Akutschmerz zu durchbrechen und dem Patienten eine aktive Teilnahme am intensiven Programm zu ermöglichen. Sie erfolgen unter sterilen Bedingungen in speziellen Räumlichkeiten unter Röntgen- oder CT-Kontrolle.

Gesundheits- und Krankenpflege

Eine 24-Stunden-Präsenz unserer Pflegekräfte ist auf der Station gewährleistet. Zu den Aufgaben unserer Pflegekräfte gehören die Mitbetreuung der Patienten, Gespräche, Richten und Hilfe bei Medikamentengabe und Erstellung des Medikamentenplans, Hilfe bei Mobilisierung, Überwachung der Vitalparameter, schnelle Intervention in akuten Krankheitsphasen, Wahrung der Hygienerichtlinien, sowie die Kontrolle und Versorgung von postoperativen Wunden.

Physikalische Maßnahmen

Hierzu gehören Strom-, Wärme-, Kälte- und Massageanwendungen. Diese Maßnahmen erfolgen je nach Krankheitsbild begleitend und sollen die angespannte Muskulatur beleben, die Gewebedurchblutung verbessern,

die Ödemrückbildung fördern und Schmerzen lindern.

Aquatraining (Bewegungsbad)

Das Bewegungsbad dient der Aktivierung und Übung, hat aber auch entspannende Wirkungen. Der Auftrieb des Wassers erleichtert vor allem bei degenerativen muskuloskeletalen Erkrankungen das Bewegen, indem die Gelenke nicht die gesamte Last der Schwerkraft tragen müssen. Die Therapie erfolgt in Kleingruppen bis max. 4 Teilnehmer, damit ein individualisiertes Üben ermöglicht wird.

Krankengymnastik am Gerät

Die Trainingstherapie, auch Geräte-gestützte Krankengymnastik genannt, soll dem Patienten helfen, geschwächte Muskulatur zu kräftigen, die stabilisierende Rumpfmuskulatur zu aktivieren und zu stärken sowie die allgemeine kardiopulmonale Fitness, Körperwahrnehmung und -Bewusstsein zu verbessern. Somit trägt diese nicht nur zu einer Verbesserung der Kondition, sondern auch der Koordination und der Haltung bei. Gleichzeitig erfolgt durch die stufenweise Belastungssteigerung eine körperliche und seelische Rekonditionierung: Abbau von Ängsten vor Bewegung und Aktivität - Verbesserte Fitness - Verbesserte Belastbarkeit. Diese Therapie erfolgt in Kleingruppen unter Supervision eines erfahrenen Physiotherapeuten mit Qualifikation für die Trainingstherapie oder Krankengymnastik am Gerät (KGG) bzw. Rehasport in hierfür bereit stehenden Räumlichkeiten der Rehabilitation an modernen Geräten.

Entspannungstherapie

Ziel der Entspannungstherapie ist der Abbau von Verspannung, Stress und Schmerz. Sie wird meist in Gruppensit-

zungen durchgeführt. Es wird nach Jacobsen-, mit Musik- oder Imaginationstechniken unter Anleitung einer erfahrenen Psychotherapeutin gearbeitet.

Ernährungsberatung

Einmal wöchentlich erfolgt in Gruppenarbeit eine edukative Maßnahme zur Ernährungsberatung sowie gesundem Lebensstil. Daneben besteht die Möglichkeit zusätzlicher individueller Maßnahmen bei Bedarf sowohl durch die Ernährungsberaterin, als auch durch die im Hause vorhandene Diabetologie.

Sozialmedizinische Beratung

Die sozialmedizinische Beratung dient der Lösung von Fragen bezüglich beruflicher Reintegration, sozialrechtlichen Fragen, sowie finanzieller Sorgen. Im Rahmen des Aufenthaltes erfolgt für Sie ein Vortrag von unserem Sozialdienst mit der Möglichkeit einer späteren individuellen Beratung.



WICHTIG ZU WISSEN

Patientenzimmer

Die Abteilung Rehabilitation verfügt im 1. Stockwerk über Einzel- und Doppelzimmer mit dem Blick auf die Berchtesgadener Berglandschaft. Die Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet. Das Medienpaket ermöglicht unseren Patienten die Nutzung von WLAN, Telefon und Fernsehen. Kleidung und Gepäck können sowohl im Zimmer, als auch (im Falle von mehr Gepäck) in separaten Schränken auf der Station verstaut werden. Zusätzlich verfügen unsere Zimmer über einen Safe, in welchem Sie kleinere Wertgegenstände abschließen können.

Medikamente

Bitte bringen Sie zur Aufnahme Ihren aktuellen Medikamentenplan und Ihre vorrätigen Medikamente mit. Bei der Aufnahme werden diese von Pflege und Arzt erfasst. Gegebenenfalls können wir gemeinsam die (noch) notwendige Medikation festlegen und anpassen.

Bitte setzen Sie Medikamente nicht eigenständig ab, sondern sprechen Sie dies vorerst mit unseren Ärzten ab.

Sprechen Sie bitte auch Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, welche nicht am Plan stehen bei der Pflege und Arzt an, damit Nebenwirkungen und Wechselwirkungen auch von diesen Präparaten erfasst werden können. Falls Sie auf Medikamente, Substanzen, Pflaster, Nahrungsmittel

oder Duftstoffe allergisch sind, teilen Sie uns dies bitte umgehend bei Aufnahme mit.

Falls Sie Ihre Medikamente nicht vorrätig haben, werden wir Ihnen diese von unserer Klinik zur Verfügung stellen. Bitte sprechen Sie diesbezüglich rechtzeitig unsere Pflege oder Ärzte an.

Hilfsmittel

Bitte bringen Sie zum Aufenthalt alle bis dahin verordneten und genutzten Hilfsmittel wie Schuheinlagen, Bandagen, Unterarmgehstützen und Sitzerrhöhungen mit und benutzen Sie diese.

Vor allem nach Hüftendoprothesen muss in der Nachbehandlungsphase auch in der Rehabilitation auf entsprechende Sitzerrhöhung (WC, Sitzgruppen, Speiseraum) geachtet werden.

Sollten neue oder zusätzliche Hilfsmittel notwendig sein, können wir diese über unsere Orthopädietechnik im Hause beziehen.

Kiosk in der Klinik

In den Räumlichkeiten unserer Fachklinik befindet sich eine Cafeteria und Kiosk, welches an Werktagen zwischen 10:00 Uhr und 17:00 Uhr sowohl den Patienten, als auch den Besuchern zugänglich ist und neben Snacks, Kaffee und Kuchen kleinere Hygieneartikel und frische Zeitungen und Illustrierte anbietet.

Öffnungszeiten

Die Fachklinik ist täglich bis 22 Uhr geöffnet. Die Pforte ist an Werktagen zwischen 6 und 20 Uhr besetzt, am Wochenende 8 -18 Uhr. Mit einem Transponder-Schlüssel können Sie die Ausgangsmöglichkeiten bis 22 Uhr nutzen.

Der Kiosk ist werktags zwischen 10 - -17 Uhr geöffnet.

Die Patientenbibliothek ist am Dienstag zwischen 14 -16 Uhr geöffnet.

Die Kapelle ist täglich geöffnet.

Bitte beachten Sie, dass sich die Öffnungszeiten und Besuchsmodalitäten in Anlehnung an Pandemielage ändern können und erkundigen Sie sich nach dem aktuellen Stand bei unserem Personal.

Besuchszeiten

Die Besuchszeiten sind täglich zw. 14 -17 Uhr. Die Vorgaben können sich allerdings aufgrund der Pandemielage ändern. Daher bitten wir Sie, sich jeweils am Aufnahmezeitpunkt über die aktuelle Situation und Vorgaben bezüglich Besucherregelungen in den Krankenhäusern vor Ort zu erkundigen. Bitte berücksichtigen Sie auch Ihren Therapieplan bei angekündigtem Besuch.

Bekleidung

Bitte nehmen Sie Trainingsbekleidung für DRINNEN und DRAUßEN mit,

damit Sie bei allen Wetterlagen an der Maßnahmen teilnehmen können.

Aus Rücksicht auf die Mitpatienten bitten wir darum, sich am Klinikgelände nicht mit unbedecktem Oberkörper aufzuhalten.

Mahlzeiten

In unserem Zentrum werden Sie dreimal täglich mit Mahlzeiten auf Wahlleistungsniveau, welche bevorzugt aus einheimischen Produkten hergestellt wurden, versorgt. Bei der Auswahl steht Ihnen werktags unsere Menüassistentin zur Verfügung. In der Rehabilitation erfolgt das Speisen im Gruppenraum auf Station 1.

Bitte beachten Sie, dass zwecks Wahrung der Hygienestandards die Mahlzeiten im Gruppenaufenthaltsraum in kleineren Gruppen zu getrennten Zeiten eingenommen werden:

Frühstück:

7:40 Uhr Gruppe 1

8:00 Uhr Gruppe 2

Mittagessen

12:00 Uhr Gruppe 1

12:30 Uhr Gruppe 2

Abendessen

17:00 Uhr Gruppe 1

17:30 Uhr Gruppe 2

Freizeitaktivitäten

Brettspiele und Kartenspiele stehen unseren Patienten im Gruppenraum auf der Station zur Verfügung. Ein Tis-

chennistisch befindet sich im Gruppen-Übungsraum ebenfalls auf Station.

Möglichkeiten zum Spazieren gehen am und um das Klinikgelände bestehen in attraktiver Umgebung,

Patientenvorträge

Informative Vorträge werden unseren Patienten von qualifizierten Mitarbeitern zu den Themen Sozialrecht und Versorgung, gesunder Lebensstil, richtige Ernährung, Entspannungstechniken, rückengerechtes Verhalten und Hilfsmittelversorgung angeboten.

Brandschutz

Bitte beachten Sie, dass auf dem gesamten Klinikgelände ein allgemeines Rauchverbot gilt. Möglichkeit zum Rauchen besteht in gekennzeichneten Bereichen im Außenbereich vor der Klinik sowie in einem ausgewiesenen Raucherpavillon in der Klinik.

Eigene elektronische Geräte

Bitte beachten Sie, dass innerhalb der Klinik nur technisch als einwandfrei und sicher geprüfte elektronische Geräte genutzt werden dürfen. Für privat mitgebrachte und genutzte Geräte (Rasiergeräte, Laptops, Atemgeräte usw.) wird seitens der Klinik keine Haftung übernommen.

Orthopädietechnische Versorgung

In unserem Haus befindet sich die Orthopädietechnik BergaSana, welche unsere Patienten mit Hilfsmitteln versorgt. Die Firma verfügt über jahrelange Tradition und Kompetenz auf dem Gebiet der orthopädischen Hilfsmittelversorgung. Neben Hilfsmittelversorgung besteht die Möglichkeit von Schuhanpassungen und Prothesenanpassungen.

Entlassung aus der Rehabilitation

Vor der Entlassung erfolgt (meistens am Freitag) ein Entlassungsgespräch mit unseren Fachärzten. Hier haben Sie die Möglichkeit, zusätzliche Fragen beziehungsweise Weiterbehandlung, Medikamenten und Versorgung zu stellen.

Die Entlassung aus unserer Rehabilitation erfolgt in der Regel am Sonntag. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, am Entlasstag das Zimmer bis 9:00 zu räumen. Sollten Sie Hilfe beim Packen benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Personal.

Zum Zeitpunkt der Entlassung erhalten Sie einen ausführlichen Arztbrief und einen Medikamentenplan.

 Platz für Ihre Notizen:



**ZENTRUM FÜR HALTUNGS-
UND BEWEGUNGSAPPARAT**
MIT REHABILITATION UND SCHMERZTHERAPIE

 **Kontakt:**

Zentrum für Haltungs- und Bewegungsapparat

Fachklinik Berchtesgaden

Chefarzt Dr. med Juraj Artner

Locksteinstr. 16

83471 Berchtesgaden

T 08652 57-5200

