



AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

DAS PATIENTENMAGAZIN

Willkommen · Die „neue“ Reha-Nord ist für Sie da · Seiten 4/5

Reportage · So erleben Patienten ihren Reha-Tag · Seiten 6/7

Kiebitze · Auf Dauer fit mit Gesundheitssport · Seiten 10/11

Zum Mitnehmen!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,



herzlich Willkommen in unserem „neuen“ Haus, in dem wir jetzt im Interesse unserer Patienten alle Therapiemöglichkeiten wieder unter einem Dach haben. Ein großes Dankeschön an die Stadt, die diese Investition möglich gemacht hat. Ebenso möchten wir Danke sagen an die Verantwortlichen des Olympiastützpunktes, auf deren Gelände wir uns sehr wohl fühlen.

Zum neuen Haus gehört ebenso dieses Magazin in seiner ersten Ausgabe. Hier erhalten Sie aktuelle Informationen über die Reha-Nord und lernen darin auch Mitarbeiter von ihrer persönlichen Seite kennen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer



Das sind die „Neuen“

Elisabeth Becker ist Psychologin. Seit März verantwortet sie die psychotherapeutische Beratung und Behandlung bei der Reha-Nord. Ebenfalls neu bei uns ist René Brand. Er gehört seit Mitte Mai dem Team als Ernährungsberater an.

Herausgeber: Reha-Nord Frankfurt (Oder)
Redaktion: PResseAgentur Ahlert, Magdeburg und Bouché Medienservice, Potsdam
Fotos: Bolko Bouché, Uwe Ahlert, Winfried Mausolf
Druck: Quedlinburg Druck GmbH

Im Mai noch Baustelle, werden hier ab Sommer die Patienten im 30 Grad Celsius warmen Wasser ihre Therapieeinheiten absolvieren. Da, wo einst die Medizinische Trainingstherapie untergebracht war, entsteht ein modernes Bewegungsbecken mit angrenzenden komfortablen Umkleieräumen.

» Herzlich Willkommen
in unserem neuen Haus.
Dankeschön an
unsere Partner. «

Feierliche Schlüsselübergabe mit vielen Gästen aus Bundes- und Landesregierung

Der Neubau und Modernisierung / Umbau des alten Gebäudes unserer ambulanten Reha-Einrichtung für orthopädisch-traumatologische Erkrankungen, kurz „Reha-Nord“ auf dem Gelände des Olympiastützpunktes in der Stendaler Straße, ist bis auf den Bereich des Bewegungsbeckens abgeschlossen. Am 31. Mai wird dies mit der offiziellen Schlüsselübergabe festlich begangen.

Nach der Begrüßung durch Markus Derling, Beigeordneter der Stadt Frankfurt (Oder), werden Günter Baaske, Minister für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg, ein Vertreter des Bundesministeriums des Innern, Dr. Frank Hoffmann, Chefarzt im Klinikum Frankfurt (Oder), sowie Dr. Ulrich Eggens, leitender Arzt der der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg, ihre Grußworte aus politischer und medizinischer Sicht an die Gäste richten. Während eines Rundganges können sich die Anwesenden von der Modernität und Großzügigkeit des ambulanten Reha-Zentrums überzeugen.



»Ich habe den richtigen Job gewählt«

Jaqueline Poburski liebt ihre Arbeit als
Physiotherapeutin in der Reha-Nord



Jaqueline Poburski demonstriert: Bei der Manuellen Therapie liegt das Augenmerk auf der Mobilisierung der Gelenke und der Reduzierung der Schmerzen.

Auch nach knapp acht Jahren Berufsalltag sagt sie: Ich habe den richtigen Job gewählt. Warum sie eigentlich Physiotherapeutin geworden ist, das weiß Jaqueline Poburski so gar nicht mehr genau. „Was Medizinisches sollte es vielleicht sein und etwas, was mich mit Menschen zusammenbringt. Und irgendwie ist es ja auch das geworden.“ Nach ihrer Ausbildung sammelte sie ein Jahr lang Erfahrung in einer kleinen Praxis, nutzte dann aber die Chance, als die Reha-Nord neue Mitarbeiter suchte.

„Im Rahmen einer Rehabilitation, bei der die Patienten sechs Stunden am Tag und dies drei Wochen lang hier ein umfangreiches Programm absolvieren, lässt sich viel mehr für ihre Gesundheit erreichen als während einer kurzen Therapieeinheit“, so die 31-Jährige. Im Laufe der Zeit belegte sie mehrere berufsbegleitende Qualifizierungen, ist dadurch fit, wenn es um Manuelle Therapie, Lymphdrainage oder Cyriax-Therapie geht. Bei Letzterer fließen Methoden

der Manuellen Therapie an Wirbelsäule und Gelenken mit der gezielten Behandlung von Sehnen, Bändern und Muskeln ineinander. Das bedarf eines guten Zusammenspiels von Diagnostik, lokalen Injektionen und physiotherapeutischer Aktivierung. Etwas, was Jaqueline Poburski so an der Berufsausübung in einer Reha-Einrichtung liebt – die interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Außerhalb ihrer Arbeitszeit macht sie vor allem zwei Dinge – und bei beiden verlässt sie das Haus nicht. Zweimal in der Woche betreut sie in den Abendstunden eine Reha-Sportgruppe, die dem Gesundheitssportverein Kiebitz e.V. angegliedert ist. „Hier treffe ich auch viele ehemalige Reha-Patienten, die es einfach cool finden, weiter inner-

halb einer Gruppe Sport unter therapeutischer Anleitung zu treiben.“ Und sie selbst findet am Sport ebenso Spaß und powert sich nach ihrem Job an den Geräten in der Sporttherapie aus.

» Bei einer Reha lässt sich viel mehr erreichen als während einer kurzen Therapie.





Chefärztin Dr. med. Marzena Zawistowska bei der Aufnahmeuntersuchung.

Moderne Ausstattung, angenehme Atmosphäre

Ein Haus wie es sich Patienten und Mitarbeiter wünschen

Moderne Therapiegeräte, angenehme Behandlungsatmosphäre für die Patienten, gute Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiter – das macht die „neue“ Reha-Nord aus. Am traditionellen Standort – in guter Nachbarschaft mit dem Olympiastützpunkt Frankfurt (Oder) – konnte bereits im Sommer 2016 ein Neubau übernommen werden. In dem dreigeschossigen Gebäude befinden sich die Behandlungs- und Therapieräume sowie Aufenthaltsbereiche

für die Patienten. Im Anschluss erfolgte die Sanierung eines Altbaus, in dem im Mai 2017 die Medizinische Trainings-therapie eingerichtet werden konnte. Im dritten und letzten Bauabschnitt wird im Sommer 2017 das Bewegungsbecken für therapeutische Interventionen und Bewegungsübungen im Wasser fertiggestellt.

Neuangekommenen Patienten stellt Verwaltungsleiterin Kerstin Schulz gern die Einrichtung vor. „Wer in früheren

Jahren schon einmal bei uns gewesen ist, kommt jetzt aus dem Staunen nicht heraus“, erzählt sie. Alle Bereiche sind freundlich und hell. Es wurden mehr in sich geschlossene Räume für die physiotherapeutische Einzeltherapie eingeplant, so dass die Privatsphäre der Patienten besser gewahrt werden kann. Das Gebäude ist behindertengerecht ausgestattet und es gibt sehr schöne, ruhige Aufenthaltsbereiche, wo sich die Patienten in den Behandlungspausen



Der stellvertretende Chef- arzt Tomasz Danilowicz erläutert die Funktionsweise des Stützapparates.

Hier wird ein sicherer Auf- tritt auf unterschiedlichen Bodenbelägen geübt.





Das Team der Reha-Nord freut sich, die Patienten in einem neuen Haus zu begrüßen.

erholen. Bei zwischenzeitlich erfolgten Besuchen in der Einrichtung konnten sich Vertreter von Rentenversicherungen und Krankenkassen von den hohen Ausstattungsstandards überzeugen.

Ambulant heißt, dran am Leben

Einzugsbereich des Reha-Zentrums sind Frankfurt und Umland – bei medizinischer Notwendigkeit kann der haus-eigene Fahrdienst genutzt werden. Schon längst ist die ambulante Reha eine gleichwertige Alternative zu einem stationären Aufenthalt. Ambulant heißt, dran am Leben. Während der ambulanten Rehabilitationsphase verbringt der Patient die Abende und die Wochenenden mit seiner Familie. Das ist aber nicht der einzige Vorteil: Die Patienten bleiben während der Behandlung in ihrem Gesundheitsnetzwerk vor Ort eingebunden. Und anders als bei einem stationären Rehaauf-

enthalt, bei dem in der Regel nach drei Wochen Schluss ist, kann insbesondere bei älteren Patienten ein zeitlich flexiblerer und dadurch längerer Rehaablauf gewählt werden, der gerade im höheren Lebensalter einen höheren Funktions- und Lebensgewinn verspricht (siehe Seiten 10 und 11). Die Belastung kann über einen längeren Zeitraum allmählich gesteigert werden, was die Aufgaben im täglichen Leben, aber auch den beruflichen und sportlichen Wiedereinstieg erleichtert. Der ambulante Rehabilitationsabschnitt kann nahtlos mit einer Rehanachsorge oder einer ambulanten Weiterbehandlung verknüpft werden, wodurch sich der Behandlungserfolg verstetigen und sogar erweitern lässt.

„Unser Neubau ist so ausgestattet, wie wir es uns gewünscht haben“, sagt Kerstin Schulz. Ein Jahr lang haben Geschäftsführer Dr. Lars Weber und sie wöchentlich an den Baubesprechungen teilgenom-

men und die Wünsche der Einrichtung vertreten. Die Arbeiter haben sich zwar jederzeit bemüht, den Behandlungsalltag möglichst wenig durch Lärm und Staub zu stören, aber unsere Patienten waren auch sehr verständnisvoll. Verwaltungsleiterin Schulz: „Vielen Dank dafür. Jetzt haben wir hier ein großzügiges Haus und können unsere Behandlungs-, Präventions- und Nachsorgeangebote unter einem Dach anbieten.“

Sporttherapeutin Anja Ziemer übt mit ihrem Patienten die Drehung des Handgelenks.



Tag 1 der ambulanten Rehabilitation für Astrid Machnow und Michael Krischker

„Super Arztgespräch und Klasse-Therapeuten“

8 Uhr morgens an einem Donnerstag im Mai: Für Astrid Machnow und Michael Krischker beginnt heute der Alltag in der Reha-Nord. Sie sind jetzt Patienten in der ambulanten Rehabilitation. Nach sechs bzw. drei Wochen soll alles besser sein – das mit dem Rücken und das mit dem Knie. Hoffentlich denkt die eine, bestimmt wird es das, meint der andere. Aber erst mal beginnen die Aufnahme-rituale – Foto für die Kartei, die persönlichen Angaben, Belehrungen, das Erklären der Abläufe, wo ist was und wie kommt man von der Sporthalle zur Elektrotherapie, von der Behandlungsbank zur Ergotherapie.

Der nächste Termin erfolgt bei den Ärzten, entweder untersuchen Chefärztin Dr. Marzena Zawistowska oder die Orthopäden Ulrike Schwarz und Tomasz Danilowicz die Patienten. Der Eingangsbefund findet seinen Niederschlag im genau getimten Reha-Programm: Wird ein spezifisches Muskelaufbautraining verordnet? Wie oft steht Krankengymnastik mit und ohne Gerät an? Welche Massagen gehören zum Tag und ist eine Wärme- oder Elektrotherapie vonnöten?

Michael Krischker hat gleich am ersten Tag seines Skiurlaubs im Februar Pech gehabt. Beim Sturz verletzte er sich schwer – Kreuzbandriss. Er wurde operiert, erhielt erste Bewegungsübungen und trainierte dann „eisern“ zu Hause. „Vor allem Treppensteigen, hoch und runter und



Die Ärztin Ulrike Schwarz untersucht das Knie von Michael Krischker.



Blick in den neuen Übungsraum mit den modernen Geräten für die Medizinische Trainings-therapie.

Sporttherapeutin
Christin Rex gibt Hinweise
für das Ausdauertraining.

immer wieder“, so der Elektromonteur, der aus dem eine halbe Stunde entfernten Neuzelle bei Eisenhüttenstadt jetzt jeden Tag hierher nach Frankfurt und zurück fährt. Er hat sich für eine ambulante Rehabilitation entschieden, weil er abends die Zeit nutzen möchte, um einiges zu Hause zu erledigen. „So schwer krank bin ich ja nicht, außerdem kann ich das hier Erlernte gleich zu Hause umsetzen.“ Am Nachmittag sind die ersten Einheiten geschafft – Krankengymnastik und Medizinische Trainingstherapie. „Ich bin sehr angetan von der Vielfalt der Behandlungsmöglichkeiten, dem Haus und vor allem von den Leuten. Ärzte und Therapeuten sind klasse und sehr professionell, engagiert und freundlich.“ Michael Krischker ist zuversichtlich, dass er nach den drei Wochen ambulante Reha sein Knie wieder richtig belasten und seinen gewohnten Alltag leben kann.

Ein gelungener Anfang

Im Gegensatz zu Michael Krischker geht die Reha bei Astrid Machnow doppelt so lang. Der Grund: Sie bekommt immer wieder freie Tage zwischen den Therapieeinheiten, da wegen ihrer Verletzung die Therapien zum Anfang sehr behutsam ausgeführt werden müssen. Astrid Machnow hat sich bei einem Sturz im Haushalt einen Wirbel gebrochen. Sie hadert noch immer wegen ihres „dummen“ Sturzes, wie sie sagt. Ihre Gedanken sind zu Hause. Jetzt muss ihr Mann den Haushalt schmeißen. Kommt er klar? „Ich war nie krank und nun so etwas.“ Der erste Tag bei Reha-Nord ist auch für sie fast geschafft. „Die Ärztin hat sich während des Gesprächs und der Untersuchung viel Zeit genommen, das war super“, sagt sie. Im Krankenhaus ist diese intensive Zuwendung nicht möglich. Auch Astrid Machnow ist optimistisch, dass ihr hier geholfen wird und sie bald wieder ohne Beeinträchtigung in den eigenen vier Wänden walten kann.

Astrid Machnow kann sich
bei der Wärmetherapie ein
wenig ausstrecken.



Alltägliche Handgriffe wer-
den bei Ergotherapeutin
Ute Ebert geübt.





Martin Bugge mit den
angehenden Kolleginnen
Anne Lehmann (links) und
Maybrit Wennin.

Hier lernen Physiotherapeuten

Praktikumseinsatz für Anne Lehmann und Maybrit Wennin. Die beiden 19-Jährigen erleben in der Reha Nord den Alltag in der Physiotherapie: Krankengymnastik, Massage, Elektrotherapie, Übungsleitung in der Sporttherapie.

Fünf Wochen dauert das Praktikum – dann folgt wieder die Theorie an der Fachschule für Gesundheitsberufe in Eisenhüttenstadt. „Es hat Spaß gemacht in der Reha-Nord. Wir konnten viel selbst machen und hatten es mit aufgeschlossenen Patienten zu tun“, erzählt Maybrit Wennin. „Die Aufgaben sind sehr vielseitig. Das hat mir besonders gefallen“, sagt sie. Vielleicht wird sie nach ihrem Abschluss 2019 hier Patienten behandeln?

Genau diesen Weg ist Martin Bugge gegangen. Der stellvertretende therapeutische Leiter hat in Eisenhüttenstadt gelernt, 2006 machte er sein Praktikum in der Reha-Nord und stieg nach der Schule dort ein. „Damit beginnt die Qualifikation des Physiotherapeuten erst“, erzählt er. „Jeder entscheidet für sich,

in welche Richtung er gehen möchte.“ Martin Bugge hat einen Abschluss als Bobath-Therapeut erworben, das ist eine Qualifikation zur Behandlung von Patienten mit einer Schädigung des Zentralnervensystems, zum Beispiel nach einem Schlaganfall. Die Therapie nutzt die Fähigkeit des Nervensystems aus, Funktionen des Gehirns neu zu aktivieren. Außerdem ist Martin Bugge lizenzierter Sportphysiotherapeut des DOSB. In dieser Funktion betreut er Sportler und Mannschaften auf internationalen Wettkämpfen. Seine Tätigkeit ist vorwiegend präventiver Natur, der Sportphysiotherapeut unterstützt die Regeneration des Organismus nach der wettkampfbedingten Beanspruchung. 2016 war er mit den deutschen Boxern bei den Olympischen Spielen in Rio de

Janiero und mit den Bahnradsportlern zur EM in Paris. Außerdem betreut er die Frankfurter Handball-Frauen in der 3. Bundesliga. Sport und Physiotherapie in einem Beruf – das passt genau ins Profil des Frankfurters. Er ist selbst begeisterter Sportler, war aktiver Fußballer. Weil sich die Mannschaftssportart zeitlich nicht mit den Engagements in der Sportphysiotherapie zusammenschien, schwenkte er um auf Triathlon. Die Reha-Nord ist bereits seit Jahren Praktikumsbetrieb für angehende Physiotherapeuten. Für diese ist es eine Gelegenheit, Teamarbeit und moderne Therapiemethoden in der Praxis zu erleben. „Wir bemühen uns, ihnen in der kurzen Zeit möglichst viel von unserem Fachgebiet zu zeigen“, sagt Martin Bugge. Mit den Praktika möchte sich die Reha-Nord natürlich auch als attraktiver Arbeitgeber vorstellen: Physiotherapeuten sind gefragte Fachkräfte und der Bedarf wird noch weiter steigen.

Erweiterte Behandlungsmöglichkeiten für Spitzensportler

Mit dem Neubau verbessern sich die Möglichkeiten medizinischer Therapie und Prävention deutlich

Interview mit unserem Nachbarn, Olympiastützpunktleiter Wilfried Lausch:

Herr Lausch, Die Reha-Nord befindet sich direkt auf dem Gelände des Olympiastützpunktes. Was verbindet beide Einrichtungen darüber hinaus?

Der OSP Brandenburg arbeitet seit vielen Jahren eng mit der Reha-Nord zusammen. Insbesondere bei der Gesunderhaltung unserer Nachwuchs- und Spitzensportler leistet die Reha-Nord einen wichtigen Beitrag. Mit dem heutigen Tag, der feierlichen Übergabe des Neubaus, werden sich die Möglichkeiten der medizinischen Therapie und der Prävention deutlich verbessern. Ich bin sehr froh, dass wir damit auch die Betreuungsmöglichkeiten für unsere Leistungssportler erweitern können.

In welche Richtung hat sich der OSP in den letzten Jahren entwickelt? Welche sportlichen Schwerpunkte werden gesetzt?

Der Olympiastützpunkt Brandenburg e.V. wurde durch die Fusion des Olympiastützpunktes Cottbus / Frankfurt (Oder) und des Olympiastützpunktes Potsdam am 1. Januar 2009 gegründet. Er ist fester Bestandteil im Stützpunkt-konzept des Deutschen Olympischen Sportbundes. Insgesamt betreut der Olympiastützpunkt Brandenburg zirka 350 Kadersportler in 19 Schwerpunktsportarten. Neben der Absicherung des täglichen Trainings werden Nachwuchs- und Spitzenathleten bei einer Vielzahl von zentralen Maßnahmen im Land Brandenburg umfassend betreut. Der Olympiastützpunkt Brandenburg koordiniert im Auftrag der Bundes- und Landesfachverbände den Leistungssport in der Region.

Was sind die größten Erfolge Ihrer Athleten?

Nachwuchs- und Spitzensportler des Olympiastützpunktes Brandenburg erreichen jedes Jahr eine Vielzahl von internationalen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. Ein absoluter Höhepunkt sind alle vier Jahre die Olympischen und Paralympischen Spiele. Bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro erreichten die Sportlerinnen und Sportler aus Brandenburg 4 Goldmedaillen, 2 Silbermedaillen und 1 Bronzemedaille und bei den Paralympischen Spielen 2016 waren es 3 Silber- und 3 Bronzemedaillen. Insgesamt haben 37 Sportlerinnen und Sportler in zehn Sportarten teilgenommen.



Wilfried Lausch,
Olympiastützpunktleiter

» Reha-Nord - ein wichtiger Partner für unseren Olympiastützpunkt unmittelbar vor Ort. «

Olympiasieger fallen nicht vom Himmel. Neben Talent, Fleiß und guten Trainern kommt der Sportwissenschaft große Bedeutung zu. Wie wird sie in das Training integriert?

Sportwissenschaft, Leistungsdiagnostik, Sportmedizin, Sportphysiotherapie und Ernährungsberatung sind fester Bestandteil im täglichen Training, um die eingangs genannten internationalen Erfolge erreichen zu können. Die Integration der genannten Bereiche ist von hoher Wichtigkeit. Der Olympiastützpunkt Brandenburg ist froh, dass mit der Reha-Nord unmittelbar vor Ort

ein wichtiger Partner auf dem Gebiet der Gesundheit vorhanden ist. Sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation wird durch das Team der Reha-Nord ein sehr wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung unserer Sportlerinnen und Sportler geleistet.

Ich möchte mich recht herzlich für die zuverlässige Zusammenarbeit bedanken und wünsche uns gemeinsam für die umfangreichen Aufgaben viel Erfolg.

1550 „Kiebitzer“ haben Spaß am Sport in neun Übungsstätten von Frankfurt bis Berlin

Bei Reha-Nord haben sich bereits sechs Gruppen für den Reha-Sport gefunden



Schwungvolle Erwärmung, Anstrengung und Stretching nach den Übungen – alles unter fachlicher Anleitung.

2003 gründete sich der Verein für Gesundheitssport (VGS) Kiebitz e.V. Offen für jeden, der gern Sport treibt, wurde der gemeinnützig tätige Verein aber auch für ehemalige Rehabilitations-Patienten durch die Nähe zu Therapieeinrichtungen interessant.

Und so gibt es heute bereits 1550 „Kiebitzer“. Die Mitglieder trainieren inzwischen in neun Übungsstätten von Berlin-Mitte bis Mahlow, von Bernau bis Glienicke, in Berlin-Wilmersdorf, Kleinmach-

now und natürlich bei Reha-Nord in Frankfurt (Oder) und im Reha-Zentrum Teltow, das für den Verein als größte Einrichtung fungiert. In monatlichen Beitragsstaffelungen von 33,50 bis 72,50 Euro können die Freizeitsportler an einem Tag oder mehrere Male die Woche ihrem Körper Gutes tun. Auswählen können sie aus verschiedenen Kursen von der Medizinischen Trainingstherapie bis zur Wirbelsäulengymnastik, wobei in Frankfurt der Reha-Sport angeboten wird.

» Der Verein ist für jeden offen, der gern Sport treibt. «



Mit Vereinssport aktiv durchs Leben zu Land und Wasser

Der Verein motiviert seine Mitglieder, Sport in ihren Alltag zu integrieren. In Gemeinschaft fällt das vielen leichter. An drei Tagen in der Woche finden die Freizeitsportler der Reha-Sportgruppen bei Reha-Nord für eine Stunde ihre Heimstatt. Die meisten kommen gleich zweimal in der Woche und trainieren unter fachlicher Anleitung mit und ohne Geräte.

2011 hat sich die erste Reha-Sportgruppe gebildet. Bei den Übungen wird Wert auf das Ganzkörpertraining sowie auf die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt. Die Wirbelsäulengymnastik erhält darüber hinaus ebenso große Aufmerksamkeit.

Mit Eröffnung des Bewegungsbeckens ab Sommer 2017 wird der Verein auch Wassergymnastik anbieten, Anmeldungen dafür sind bereits jetzt möglich. Das Üben im Wasser fördert Beweglichkeit und Muskelaufbau, schont aber Bänder, Sehnen und Gelenke. Nahezu alle Muskelgruppen werden trainiert, auch Bauch und Rücken. Hoher Kalorienverbrauch und die anregende Wirkung auf Herz und Kreislauf sprechen ebenfalls für das Bewegungstraining im Wasser.

Drei Fragen an ...

...Sporttherapeutin Christin Rex

1. **Was ist Reha-Sport?**
Das ist ein Angebot für alle, die gern Sport treiben und dabei besonders auf die Gesundheit Wert legen. Bei uns findet Reha-Sport in der Gruppe und unter fachlicher Anleitung statt. Sport in der Gemeinschaft macht Spaß und motiviert. Wir wählen Übungen aus, die den Stütz- und Bewegungsapparat stärken und sich insgesamt positiv aufs Wohlbefinden auswirken.
2. **Wer leitet die Freizeitsportler an?**
Mehrere Therapeuten von Reha-Nord leiten die Gruppen, die zu unterschiedlichen Zeiten trainieren. Fachliche Kompetenz ist also gegeben. Ich selbst habe zwei Gruppen übernommen. Dabei kommt mir auch mein sportwissenschaftliches Studium im Bereich Reha und Prävention zugute.
3. **Wie wird das Angebot angenommen?**
Sehr gut. Wir haben zur Zeit sechs Gruppen mit maximal 15 Gesundheitssportlern. Darunter sind gestandene Gruppen, in denen man sich schon länger kennt und sogar miteinander Geburtstag feiert und nach dem Sport ab und an in geselliger Runde bleibt. Wir freuen uns aber über jeden neuen Vereinssportler und eröffnen bei Bedarf weitere Gruppen.

Lernen Sie den Verein kennen

Übungszeiten sind:

Montag bis Mittwoch von 9 bis 10 Uhr,
von 16.30 bis 17.30 Uhr sowie
von 18.30 bis 19.30 Uhr.

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit
der Verantwortlichen für den Reha-Sport:
Christin Rex, Reha-Nord: Tel.: 0335 - 684730



Unser Behandlungsspektrum „ambulante Reha“

Physiotherapie: Manuelle Therapie, Bobath, PNF, Sportphysiotherapie

Ergotherapie: Hirnleistungstraining, Arbeitsplatz- und Alltagsberatung, Training der Aktivitäten des täglichen Lebens (Arbeit, Haushalt)

Physikalische Therapie: Klassische Massage, manuelle/maschinelle Lymphdrainage, Bindegewebsmassage, Massagematte, Wärme- und Kältetherapie

Medizinische Trainingstherapie: Krankengymnastik am Gerät, fachspezifisches Muskelaufbautraining

Gruppentherapie: Sling Training, Black Roll (Faszienrolle), Wirbelsäulentraining

Bewegungsbad: Wassergymnastik und Haltungsschulung

Reha- und Sozialberatung: Schwerbeschädigtenrecht, berufliche Umorientierung, Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben

Ernährungsberatung: Einzelberatung, Lehrküche

Psychologische Intervention: Entspannungstherapie, Schmerz- und Stressbewältigung, themenzentrierte Einzelgespräche und Konfliktberatung

Hinweise

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die bis zu siebenstündige Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Der Behandlungszeitraum beträgt in der Regel drei Wochen. In begründeten Fällen ist eine Verlängerung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen. Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

Reha-Nord Frankfurt (Oder)

Stendaler Straße 26
15234 Frankfurt (Oder)

Tel.: 0335 – 684730

Fax: 0335 – 6847325

anmeldung@rehanord.de

www.rehanord-ff.de

Öffnungszeiten

Mo.– Do. 07:30 – 19:00 Uhr
Fr. 07:30 – 16:30 Uhr



Ihr Weg zu uns

In unmittelbarer Nähe zum Reha-Zentrum befinden sich mehrere Bushaltestellen:

Haltestelle Kieler Straße / Bus 980
Haltestelle Stralsunder Straße / Bus 980, 981
Haltestelle Hamburger Straße / Bus 981