



AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

DAS PATIENTENMAGAZIN

Blickpunkt · Die große „Badewanne“ der Reha-Nord · Seiten 4/5

Reportage · Der Tanz auf der Leiter · Seiten 6/7

Kiebitz e.V. · Wo sich Sportler pudelwohl fühlen · Seiten 10/11

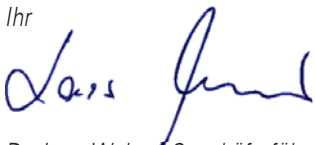


Zum Mitnehmen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Dynamik macht unser Leben aus. Dazu gehören Menschen, die diese Dynamik verkörpern. Wir konnten zwei neue Mitarbeiterinnen begrüßen, die energiege-laden ihre Aufgaben angehen und deshalb genau zu unserer lebhaften Reha-Nord passen: Daniela Filip, eine vielerorts in Deutschland bekannte Handball-trainerin, ist jetzt Chefin bei unseren Frankfurter Handball-Mädels und hilft uns darüber hinaus in der Medizinischen Trainingstherapie. Sylvia Lorenz-Annuß bringt viel Schwung mit und ist uns als Arzthelferin sehr willkommen. Und last but not least haben wir mit Ulrike Schwarz, die uns bereits seit 2014 als Ärztin bereichert, eine neue Chefin für unseren medizinischen Bereich gewonnen, die die Dynamik in Person ist. Das und vieles mehr lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ihr



Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

Patienten-Briefkasten: Auf Hinweise wird reagiert



Anregungen, Beschwerden, Lob und Kritik – all das nimmt der Briefkasten im Erdgeschoss entgegen. Die Hinweise werden regelmäßig ausgewertet, auch die freiwillig ausgefüllten Fragebögen, die die Patienten während ihrer Rehabilitation in Empfang nehmen. Neben viel Lob gab es auch kritische Anmerkungen, insbesondere, was die seit dem Umzug nicht mehr vorhandenen Wasserspender betraf. Die Geschäftsführung hat reagiert. Inzwischen gibt es im Ruheraum wieder einen Wasserspender zum Auffüllen der Trinkflaschen. Darüber hinaus finden die Patienten dort einen Samowar sowie heißes Wasser für Kaffee oder Tee.

Kooperation zwischen FHC und Reha-Nord

Die Physiotherapeuten Martin Bugge und Benjamin Buske betreuen die Handballerinnen des Frankfurter HC während ihrer Heim- und Auswärts-spiele. Die Anfang 2017 geschlossene Kooperation zwischen dem Verein und der Reha-Einrichtung sieht aber nicht nur die physiotherapeutische Unterstützung bei Spielen vor, sondern auch spezielles Reha-Training und manuelle Therapie in den modernen Räumen der Reha-Nord zugunsten einer optimalen Einsatzfähigkeit der Sportlerinnen. Auch die erfolgreichen Brandenburger Radsportler werden in Vorbereitung von Meisterschaften therapeutisch begleitet.

Herausgeber: Reha-Nord Frankfurt (Oder)

Redaktion: PResseAgentur Ahlert, Magdeburg, und Bouché Medienservice, Potsdam

Fotos: Bolko Bouché, Uwe Ahlert,

Druck: Quedlinburg Druck GmbH



„Dynamik macht unser Leben aus. Dazu gehören Menschen, die diese Dynamik verkörpern.“



Unsere neuen Mitarbeiter bringen reiche Erfahrungen mit

Daniela Filip (Foto links) unterstützt seit dem 1. August die Mitarbeiter im Sporttherapiebereich. Die Cheftrainerin der Frankfurter Handballerinnen arbeitet halbtags in der Reha-Nord und kann hier aus ihrem Erfahrungsschatz als Ex-Nationalspielerin und Trainerin in der 2. Bundesliga schöpfen.

Im September begann **Sylvia Lorenz-Annuß** ihre Arbeit als Arzthelferin in der Reha-Einrichtung. Auch sie bringt große Erfahrungen aus ihrer Tätigkeit in Arztpraxen mit. Sie unterstützt die Ärzte, ist verantwortlich für die so genannte Pflegeaufnahme der Patienten mit Blutdruckmessung und Abstimmung des Medikamentenplans, und bereitet den ersten Reha-Tag vor.

Ulrike Schwarz: Es gibt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche

Die leitende Ärztin sieht den Menschen in der Reha in seiner Ganzheitlichkeit



Ulrike Schwarz ist die leitende Ärztin der Reha-Nord.

Ulrike Schwarz, Fachärztin für Unfallchirurgie und Orthopädie, ist die leitende Ärztin der Reha-Nord. Seit vier Jahren arbeitet sie bereits hier und hat jetzt die Leitung über den medizinischen Bereich übernommen. Das bedeutet, dass sie bei allen Patienten die therapeutischen Pläne verantwortet und kontrolliert und die medizinischen Leistungen koordiniert. Eine Aufgabe, der sie sich mit ihrem Wissen und Können stellt, die sie aber auch mit einem steten Lächeln auf den Lippen und mit einer gewissen Leichtigkeit meistert.

Sie bringt viel Erfahrung auf ihrem Fachgebiet ein, war neun Jahre lang im Klinikum Frankfurt tätig. Sie kennt also beide Seiten – das Akutkrankenhaus und die Reha. Deshalb kann man ihr den folgenden Satz voll abnehmen, auch wenn er Erklärungsbedarf hat: „Wir betrachten im Gegensatz zum Akutkrankenhaus unsere Patienten unter bio-psycho-sozialen Gesichtspunkten, eben ganzheitlich.“ Im Unterschied zu früheren Konzepten, bei denen nur körperliche Aspekte berücksichtigt wurden, werden im modernen bio-psycho-sozialen Therapiekonzept nicht nur die körperlichen Folgen eines Unfalls oder einer Krankheit berücksichtigt, sondern auch mögliche seelische und soziale Folgen. „Sogenannte Kontextfaktoren spielen eine große Rolle im Reha-Verlauf“, so Ulrike Schwarz. Ärger zu Hause oder mit dem Arbeitgeber, Depressionen oder andere psychische Beeinträchtigungen lassen Therapien weniger positiv wirken. Auch Zukunftsängs-

te beispielsweise in Bezug auf die reibungslose Rückkehr an den Arbeitsplatz lenken den Patienten von der Konzentration auf sein tagtägliches Programm in der Reha ab. Deshalb werden psychologische Therapie und Sozialberatung im Vergleich zu einer Krankengymnastik oder einer Medizinischen Trainingstherapie gleichrangig behandelt. „Unspezifische Rückenschmerzen und Ernährungsfehler gehören zu den gesundheitlichen Hauptproblemen unserer Bevölkerung“, betont Ulrike Schwarz. Und so gehört auch die Ernährungsberatung bei Reha-Nord zu den Inhalten der Reha.

Die 39jährige Chefärztin, gebürtige Eisenhüttenstädterin, wohnt in Müllrose, einem kleinen beschaulichen Städtchen nahe Frankfurt. Sie hat eine fünfjährige Tochter und liebt den Sport. Laufen und Klettern zählen zu ihren Hobbys.

„ Wir betrachten unsere Patienten unter bio-psycho-sozialen Gesichtspunkten “



Die breite Panoramafont
des Bewegungsbades
der Reha Nord
mit der Bronzeplastik
„Sitzende Sportlerin“

Die große „Badewanne“ der Reha-Nord

Wassergymnastik für den Therapie-Erfolg

Endlich ist es fertig. Das Bewegungsbad der Reha-Nord wird mit Beginn des Jahres 2018 offiziell für alle Patienten eröffnet. Mit 14 Metern Länge und 5 Meter Breite hat die Frankfurter „Badewanne“ beachtliche Ausmaße angenommen. Dazu der Panoramablick über die volle Länge – hier können die Patienten die Rehabilitation in vollen Zügen genießen. Großzügige Duschen sowie ein moderner Umkleidebereich gehören natürlich zum Bewegungsbad dazu.

„Tragende“ Funktion des Wassers schont den Körper

Bei etwa 30 Grad Celsius Wassertemperatur ist für angenehmen „Badespaß“ gesorgt. Allerdings steht das Baden im Sinne von Planschen wie am Urlaubsstrand nicht im Vorder-

grund. Therapien im Wasser haben enorme Auswirkungen auf den Rehabilitations-Erfolg. Bei den Übungen im Bewegungsbad werden unter Entlastung der Gelenke die gesamte Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Die 1,35 Meter Wassertiefe lassen die Gymnastik im Stehen zu. Unbestrittener Vorteil dieser Art der Physiotherapie ist die Ausnutzung der positiven Eigenschaften des Wasser. Dazu zählen Auftrieb, Widerstand, Druck und Temperatur – all dies dient zur Stärkung des Kreislaufs und der Ausdauer, zur Bewegungserleichterung und zur Kräftigung der Muskulatur. Durch die „tragende“ Funktion des Wassers wird der Körper geschont. Somit ist die Gymnastik im Wasser nahezu ideal auch für diejenigen älteren Patienten, denen die Krankengymnastik „an Land“ Schwierigkeiten bereitet.

Weil das Wasser einen hohen Widerstand hat – etwa das 60-fache des Luftwiderstands – sind Kraft- und Konditionstraining im Bewegungsbad anstrengend, die Bewegungen werden stärker gebremst. Aber auf die Muskeln wirkt der Wasserwiderstand entspannend. Ein Grund dafür, dass die Therapie im warmen Nass des Bewegungsbeckens Rückenschmerzen entgegen wirkt. „Viele Patienten schaffen im Wasser Bewegungen, die sie sich an Land nicht zutrauen würden“, sagen erfahrene Therapeuten. Auch auf das Herz-Kreislauf-System hat die Wassergymnastik einen positiven Einfluss. Die Kräftigung der Atemmuskulatur und die Verbesserung der Durchblutung resultieren aus der Massagewirkung des Wassers. Und übergewichtige Menschen können effektiv Pfunde loswerden.

Das bewirken Wärme, Widerstand und Auftrieb?

Die Wärme des Wassers fördert die Entkrampfung der Muskulatur. Der natürliche Wasserwiderstand erschwert die Bewegung im Wasser und ermöglicht so einen guten Muskelaufbau. Durch den Auftrieb belastet sich der Patient nur mit einem Zehntel seines Körpergewichts.



Krankengymnastik im Wasser wird besonders empfohlen für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen, Fehlbildungen der Gelenke, Bandscheibenleiden, Problemen mit dem Bewegungsapparat, Verletzungen von Bändern und Muskeln, nach Brüchen, Amputationen und auch bei Patienten mit Gelenk-Endoprothesen.

Spezieller Lift für Patienten mit Handicap

Das Bewegungsbad der Reha-Nord ist behindertengerecht ausgestattet. Mit einem speziellen Lift am Beckenrand besteht die Möglichkeit, Patienten mit Handicaps behutsam ins Wasser zu heben. Auch wenn Patienten die Wassergymnastik nicht als belastend empfinden, handelt es sich dennoch um Sport. Deshalb wird vor den Übungen ein Aufwärmprogramm absolviert. Dies wie natürlich die Therapien im Bewegungsbad findet unter individueller physiotherapeutischer Anleitung statt. Zum Einsatz kommen dabei verschiedene Trainingsgeräte wie Poolnudeln, Schwimmbretter und Wasserhanteln.



Die leitende Physiotherapeutin Verena Bullmann zeigt, wie man die Poolnudel richtig anfasst und macht die Übungen am Beckenrand vor.

„ So wird niemand überfordert und alle haben ihre Erfolgserlebnisse “



Sporttherapie in der Grünen Gruppe: „Tanz“ auf der Koordinationsleiter

Anspruchsvolle Übungen für Patienten mit guter Fitness



Daniela Filip und Karsten Lange beim „Tanz“ auf der Koordinationsleiter.

Es sieht ganz leicht aus, wenn Daniela Filip über die Koordinationsleiter tanzt – wie Gummihopse auf dem Schulhof. Vorwärts, rückwärts, seitwärts, nur nicht auf die Sprossen treten und nicht aus dem Rhythmus kommen. Die Patienten machen es ihr nach. Sebastian Baer wurde beim Fußballspielen gefoult und musste mit einem Kreuzbandriss operiert werden. Nun will er möglichst bald wieder für seinen Verein, den SV Blau-Weiss Markendorf, auflaufen. Die Reha-Nord hat für ihn einen gesonderten Terminplan aufgestellt, damit der Abitu-

rient „nebenbei“ seine Prüfungen machen kann. Für Karsten Lange ist es der erste Tag bei der Reha, da fehlt noch ein bisschen Dynamik. Der Fürstenwalder hat sich eine Schulterverletzung zugezogen. Nach der Behandlung im Krankenhaus will er die Bewegungsfähigkeit schnell wieder herstellen. Karsten Lange und Sebastian Baer nehmen an der Grünen Gruppe teil. Diese Gruppe ist für Patienten gedacht, die bei allgemein gutem Fitnesszustand körperlich und koordinativ intensiv gefordert werden. Der Sport in der Gelben und



Roten Gruppe ist für Patienten vorgesehen, die mehrere Einschränkungen haben oder bei denen Rücksicht auf die Leistungsfähigkeit genommen werden muss.

Daniela Filip erläutert: „Wir erreichen dadurch, dass sich alle Patienten leistungsgerecht belasten können, niemand überfordert wird und alle – auch die Patienten in der Gelben und Roten Gruppe – ihre Erfolgserlebnisse haben.“ Bei der Eingangsuntersuchung stellt der Arzt fest, welche Einschränkungen vorliegen und bespricht mit dem Patienten die Behandlungsziele. Danach richtet sich auch die Einstufung in eine der Gruppen. Während der Reha beobachtet der Therapeut die Fortschritte, die Gruppe kann jederzeit gewechselt werden.

Die Sporttherapie in der Reha-Nord folgt einem ganzheitlichen Ansatz. Arme, Beine, Bauch und Rücken, alle Muskelgruppen und Gelenke werden in der Übungseinheit angesprochen. Da ist es gut, wenn es beim Tempo und der Anzahl der Wiederholungen in den Gruppen Unterschiede gibt. Zahlreiche Übungen lassen sich auch mit Erleichterungen ausführen. Die Sporttherapeuten nehmen damit auf verletzungsbedingte und konditionelle Einschränkungen Rücksicht.



Drei Fragen an ...

... Sportphysiotherapeut Martin Bugge

Für wen ist das Slingtraining gedacht?

Vom Niveau her für die Grüne Gruppe. Wobei es die Möglichkeit gibt, die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen auszuführen, indem man die Schlingeneinstellung verändert. Dadurch ändert sich auch die Schräglage des Körpers und der Kraftaufwand beim Üben gegen das eigene Gewicht.

Worin besteht der besondere Therapieeffekt?

Der Patient übt an einem freihängenden Band. Somit entsteht eine gewisse Instabilität, die durch das

Zusammenspiel vieler Muskelgruppen im ganzen Körper ausgeglichen werden muss.

Was sind die Übungsziele?

Die Übungen stärken die tief liegende Rumpfmuskulatur, davon profitiert der gesamte Bewegungsapparat. Man spürt es an der Körperspannung. Slingtraining verbessert die intra- und intermuskuläre Koordination des Stütz- und Bewegungsapparates. Durch die Kräftigung der Tiefenmuskulatur ist der Patient in der Lage, seine Körperhaltung zu stabilisieren und aktiv zu korrigieren.

Sportphysiotherapeut
Martin Bugge korrigiert
den Patienten Sebastian
Baer bei seinen Übungen
am Schlingentrainer.



In seiner Lehrküche demonstriert René Brand Patienten und Sportlern, dass Gesundes auch gut schmecken kann.

Probieren geht über studieren

Ernährungsberater René Brand kocht auch mit Spitzensportlern

Es soll schmecken – das wünschen sich Sportler und Patienten gleichermaßen. Für Ernährungsberater René Brand ist das auch der oberste Grundsatz, daneben soll das Essen auch noch satt machen und gesund sein. Regelmäßig hat der studierte Ökotrophologe darum neben seinem Studium immer wieder in der Gastronomie gearbeitet und dort praktische Erfahrungen gesammelt. Er sagt: „Wer Fett, Salz und Zucker reduzieren will, muss seine Kochpraxis entwickeln und viel ausprobieren, zum Beispiel mit Kräutern würzen.“

Ansonsten sind Ernährungsberatung für Patienten und für Sportler schon zwei Paar Schuhe. In den Kursen für Patienten geht es häufig um die Ernährung bei Übergewicht, Diabetes oder das richtige Maß an Cholesterin. Bei den Sportlern um die Deckung des oftmals sehr hohen Kalorien- und Eiweißbedarfs, ohne ein-

seitige Kost zu sich zu nehmen. Brand: „Die Sportler wissen, dass sie Kohlenhydrate und Eiweiß benötigen, fixieren sich dabei aber auf Nudeln und Hähnchen.“ Es fehlen Mineralien und Vitamine. Und davon braucht man mehr, wenn die Kalorienzufuhr erhöht wird. Aufmerksamkeit erreicht der Ernährungsberater, wenn er erzählt, dass die alten Griechen ihre Olympioniken mit Hülsenfrüchten und Getreideprodukten zu Höchstleistungen gebracht haben. „Die Athleten bekamen damit Eiweiß und Kohlenhydrate. Heute können wir wissenschaftlich belegen, wie diese Diät gewirkt hat“, sagt René Brand.

Im Auftrag des Zentrums für Sportmedizin in Potsdam betreut er die Sportler des Olympiastützpunktes Frankfurt (Oder). Dazu gehören Vorträge für Schüler der Klassen 7 bis 10 an der Sportschule und Coachings für einzel-

ne Trainingsgruppen. Dabei setzt der Ernährungsberater auf die Freude am Selbermachen und lädt Schüler in die Lehrküche der Reha-Nord ein. Auch Einzelgespräche finden regelmäßig statt. Abgesehen von den typischen altersbedingten Ernährungsfragen geht es bei Sportlern zum Beispiel um das Gewichtmachen in Disziplinen wie Ringen und Judo. René Brand berät auch die Olympiakader bei der Leistungsoptimierung in der Wettkampfvorbereitung – und auch dabei setzt er auf eine ausgewogene Ernährung und Verzicht auf Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinshakes. Durch die Zusammenarbeit mit der Reha-Nord gibt es für die Sportler des Olympiastützpunktes nun vor Ort in Frankfurt (Oder) ein Angebot zur Ernährungsberatung. Zuvor kam ein Berater aus Potsdam hierher, was natürlich kurzfristig nicht immer möglich war.

Großer Bahnhof für die Reha-Nord: Minister kam zur Schlüsselübergabe

Eröffnung nach Umbau und Modernisierung mit vielen Gästen



Der Moment der Schlüsselübergabe am 31. Mai 2017. Die Reha-Nord ist nun offiziell eröffnet. Auf dem Foto von links: Architektin Susanne Hilgenfeld, Geschäftsführerin der aib, und Olympiastützpunktleiter Wilfried Lasch mit den Geschäftsführern der Reha Nord, Dr. Lars Weber und Ortwin Bleich.

Bereits am letzten Apriltag 2016 zog das Team der Reha-Nord in den Neubau auf dem Gelände des Olympiastützpunktes in der Stendaler Straße in Frankfurt (Oder), der allerdings noch nicht ganz fertig war. Ein Jahr lang dauerten die Arbeiten des zweiten Bauabschnitts bei laufendem Reha-Betrieb. Nun sagten Geschäftsführung, Ärzte und Therapeuten ein Danke an alle Patienten, dass sie die Unannehmlichkeiten, die eine Bauphase nun mal mit sich bringt, ohne Murren hingenommen haben. Am 31. Mai 2017 erfolgte dann die feierliche Schlüsselübergabe. Großer Bahnhof für die Reha-Nord, denn nicht

nur der damalige Minister für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg, Günter Baaske, machte seine Aufwartung, sondern auch Markus Derling, Beigeordneter der Stadt Frankfurt, mit Dr. Ulrich Eggens der Leitende Arzt der Deutschen Rentenversicherung Berlin/Brandenburg sowie Dr. Frank Hoffmann, Chefarzt des Klinikums Markendorf. Natürlich war auch Olympiastützpunktleiter Wilfried Lausch als Mitgastgeber unter den Anwesenden. Für den „Löwenanteil“ der Investition in Höhe von knapp vier Millionen Euro bürgt die Stadt Frankfurt (Oder) im Vertrauen auf die Leistungsfähigkeit der

Reha-Nord. Auch Bund und Land bezuschussten das Bauvorhaben. Der Einsatz hat sich gelohnt, denn die Reha-Nord erstrahlt nun im neuen Glanz. Chefarzt Dr. Frank Hoffmann, dessen Klinikum mit der Reha-Nord bereits eine jahrelange gute Zusammenarbeit unterhält, erinnerte daran, dass eine gute Reha heute für die Gesundung der Patienten unerlässlich ist. Sie mache mindestens ein Drittel vom Behandlungserfolg aus. Die Reha-Nord steht für eine erfolgreiche Therapie aller Patienten und ist bereits seit langem eine Marke der Stadt Frankfurt (Oder).



Günter Baaske hob die Bedeutung für den Sportstandort Frankfurt (Oder) hervor.

Beim Rundgang durch das neue Haus überzeugte die Gäste auch der neugestaltete Bereich der Medizinischen Trainingstherapie.





Anja Ziemer koordiniert in Frankfurt den Reha-Sport. Die 30-Jährige ist Sporttherapeutin bei der Reha-Nord.

Die leitende Sporttherapeutin Anja Ziemer hat 100 Reha-Sportler unter ihrer Regie

Die studierte Sportwissenschaftlerin ist als Handballerin beim Frankfurter HC aktiv

2003 gründete sich der Verein für Gesundheitssport (VGS) Kiebitz e.V. Offen für jeden, der gern Sport treibt, wurde der gemeinnützig tätige Verein durch die Nähe zu den Therapieeinrichtungen aber auch für ehemalige Rehabilitations-Patienten 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, Berlin-Spandau, Kleinmachnow, Teltow und natürlich bei Reha-Nord in Frankfurt (Oder). Hier wird in mehreren Kursen Reha-Sport angeboten. Verantwortlich ist Sporttherapeutin Anja Ziemer.

Es gibt etliches zu regeln, zu organisieren, zu tüfteln, damit die etwa 100 Reha-Sportler in Frankfurt (Oder) in Ruhe und mit viel Spaß ihre Kurse absolvieren können. Die 30-jährige Anja Ziemer stellt sich dem. Sie führt mit den Freizeitsportlern das Einführungsgespräch, koordiniert die Einsatzzeiten der Übungsleiter, nimmt auf Wunsch Wechsel in andere Kurse vor und vieles mehr. Anja Ziemer ist seit vier Jahren bei der Reha-Nord, sie studierte Sportwissenschaften an der Berliner Humboldt-Universität und spielte parallel zum Studium beim

FHC bis zum Zwangsabstieg aus der 1. Bundesliga. „Dies war mein Haupterwerb, heute ist es die Arbeit als Therapeutin“, sagt sie. „Das bereitet mir sehr viel Freude und der Handball ist mir dennoch geblieben.“ Anja Ziemer ist nach Umwegen wieder zum FHC zurückgekehrt und hilft der jungen Mannschaft mit ihrer Routine, um vielleicht schon bald wieder den Weg nach oben in die zweite Bundesliga einzuschlagen. Sport bleibt also weiter einer der Hauptinhalte ihres Lebens. „Es muss nicht der Profisport sein, aber sich drei-, viermal in der Woche sportlich zu betätigen, sich bewegen, das macht nicht nur Spaß, sondern man fühlt fit und mobil.“

„Sportlich sein heisst sich fit und mobil zu fühlen“



Oft kommen in der Übungsstunde die Gymnastikbälle zum Einsatz. Sie werden zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates sowie zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur genutzt.

Die Kurse sind offen für jeden Sportler fühlen sich pudelwohl

Für den Reha-Sport in Frankfurt gibt es zwei Möglichkeiten: Einmal pro Woche eine 45-minütige Gymnastikstunde oder zweimal wöchentlich Sporttreiben – abwechselnd Gymnastik und Gerätetraining. Viele Reha-Sportler haben aus ihren Erfahrungen als ehemalige Patienten bei Reha-Nord Gefallen an der körperlichen Betätigung in der Sporthalle gefunden, zumal sie auch die qualifizierte Anleitung durch die Therapeuten schätzen. So haben sie den Reha-Sport nahtlos an die Reha angeknüpft. Ihre Zufriedenheit führte dazu, dass auch Freunde und Bekannte davon Kenntnis erhielten, die nun ebenfalls Kurse belegen. So fühlen sich nun schon 100 Sportbegeisterte zumeist in den Abendstunden bei Reha-Nord „pudelwohl“.

Für den Reha-Sport bedarf es einer ärztlichen Verordnung, da es sich um eine Nachsorge handelt, welche die weitere Genesung nach einer medizinischen Rehabilitation

vorantreiben soll und folglich denjenigen verordnet wird, die sich bereits in ärztlicher Behandlung befinden. Am besten, Sie sprechen mit Ihrem Arzt. Ist die Verordnung ausgestellt, muss diese von der Krankenkasse genehmigt werden. Allerdings ist das Gerätetraining keine Kassenleistung.

Der Reha-Sport ist gerade für Patienten mit orthopädischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Erkrankungen der Gelenke und Osteoporose geeignet. Für einen gesunden Rücken ist ein muskuläres Gleichgewicht sehr wichtig, so kommen gezielt Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation zum Einsatz – dies wird von erfahrenen Übungsleitern vermittelt.

Reha-Sport ist Gruppentraining. Die Gruppen sind sehr heterogen zusammengesetzt, dennoch fühlt sich keiner über- oder unterfordert. Alle weiteren Informationen gibt es während des Anmeldegesprächs.



Schnapschüsse aus dem Reha-Sportalltag bei Reha-Nord in der Stendaler Straße.

Lernen Sie den Verein kennen

Übungszeiten sind:

montags von 9 bis 10 und 16.30 bis 17.30 Uhr sowie von 18.30 bis 19.15 Uhr,
dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr,
mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr und 18.30 bis 19.30 Uhr.

Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit der Verantwortlichen für den Reha-Sport: Anja Ziemer, 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)

Tel.: 0335 – 684730

Fax: 0335 – 6847325

anmeldung@rehanord.de

www.rehanord-ff.de

Stendaler Straße 26
15234 Frankfurt (Oder)

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