

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023  
Orthopädie: Hand

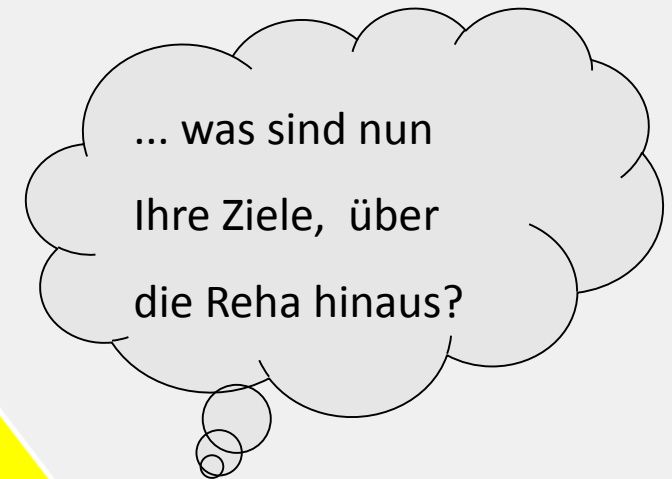
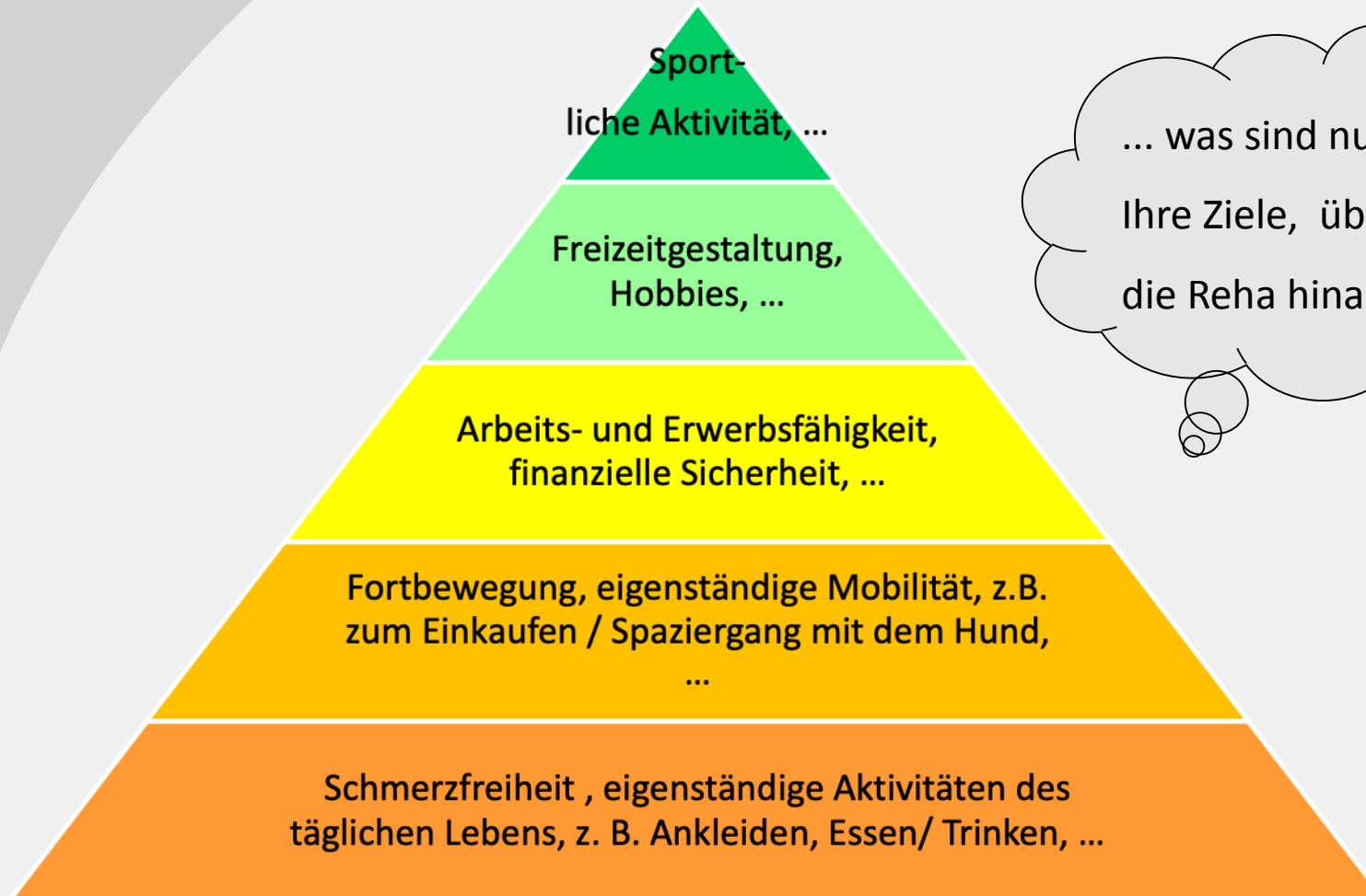


# Übersicht

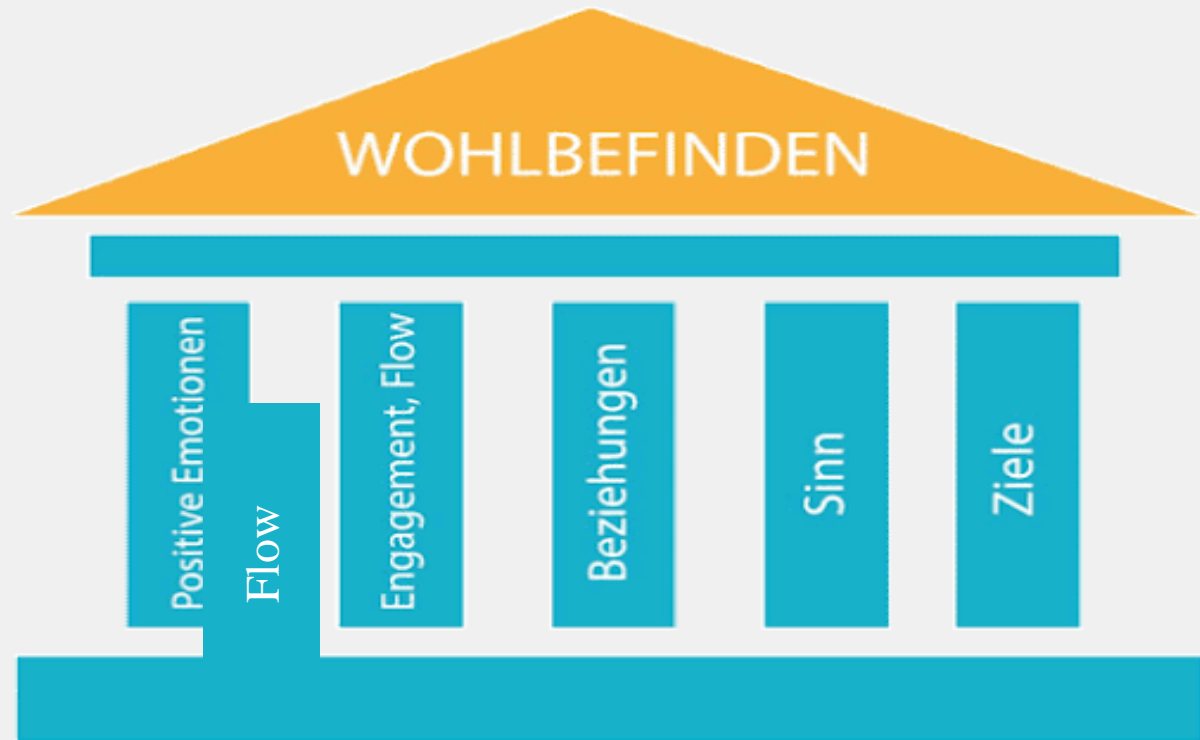
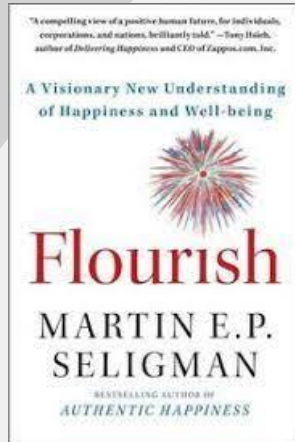
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
2. Tipps & Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



# Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



# Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

## Meine persönliche Schatzkiste

### Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,  
Eigenschaften, Erfahrungen...)

### Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,  
Arbeitsplatz etc.)



### Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## I. Kurzfristige Strategien

### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## II. Langfristige Strategien

### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren  
reduzieren**

**Ressourcen  
stärken**

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

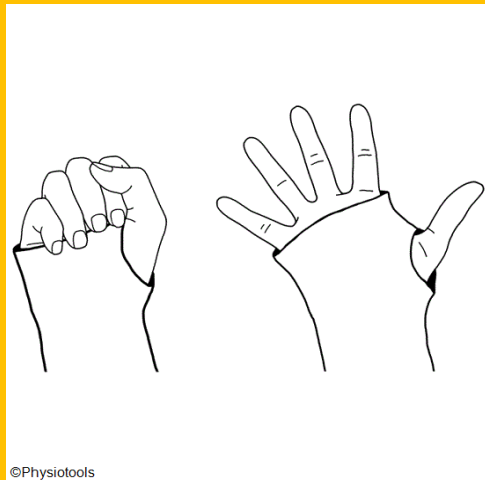
Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,  
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen  
(Hobbies, Erholung,...)



# Übungen für Zuhause



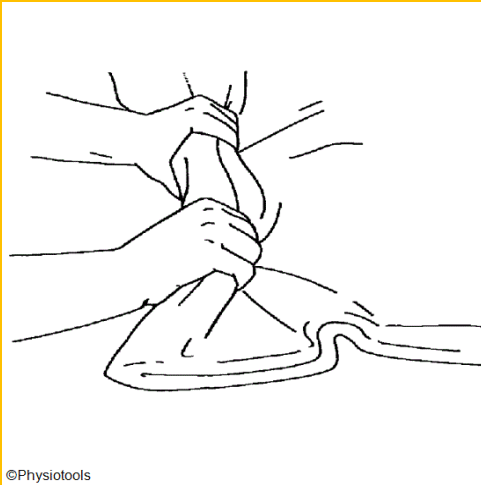
©Physiotools

Ballen Sie Ihre Hand zur Faust. Strecken Sie dann Ihre Finger und spreizen Sie sie auseinander.

3x 10 Mal wiederholen.

Übungsziel ist die Mobilisierung Ihrer Finger und die Aufrechterhaltung der Blutzirkulation, während Sie den Gips tragen.

# Übungen für Zuhause



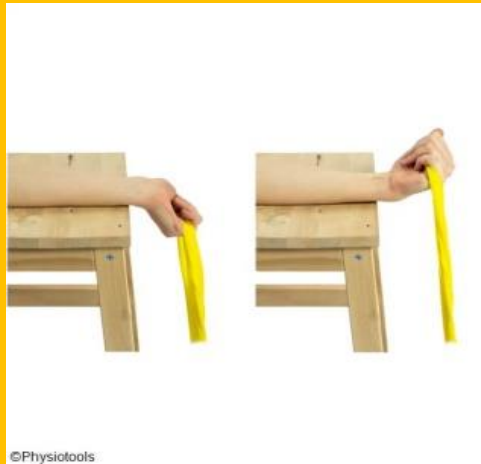
©Physiotools

## ÜBUNG FÜR DEN HÄNDEDRUCK

Drücken Sie die Ecke eines Kissens oder Bezuges in der Hand. Entspannen Sie die Hand.

15 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause



## Langsame Handgelenksbeugung gegen starken Widerstand

Legen Sie den Unterarm auf einer geeigneten Fläche ab, sodass Hand und Handgelenk über die Kante ragen und die Handfläche zur Decke zeigt. Halten Sie ein Widerstandsband, das senkrecht unter der Hand sicher befestigt ist (nicht angespannt).

Halten Sie den Unterarm auf der Oberfläche, und beugen Sie das Band langsam gegen den Widerstand nach oben. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie dem Zug des Bands widerstehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

# Übungen für Zuhause



©Physiotools

Den Unterarm auf den Tisch legen, die Finger gebeugt. Ein breites Gummiband um die Fingergrundgelenke und die Fingerspitzen herum legen, der Daumen bleibt frei.

Die Finger auf den Tisch gegen den Widerstand des Gummibandes ausstrecken.

Die Übung 15 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



©Physiotools

Der Unterarm auf dem Tisch, Daumen und Zeigefinger von einem breiten Gummiband umspannt.

Den Daumen und Zeigefinger so weit wie möglich voneinander abspreizen. Die Übung mit dem Daumen und jeweils einem anderen Finger wiederholen.

Die Übung 15 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause



## Dehnung des Handgelenkbeugers

Halten Sie die Handflächen gegeneinander.

Beugen Sie die Handgelenke, indem Sie die Hände gegeneinander drücken. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Entspannen Sie.

15 Sek halten.

# Übungen für Zuhause



©Physiotools

## Dehnung Handgelenkstrecker

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie die Handrücken gegeneinander.

Beugen Sie die Handgelenke, indem Sie die Ellbogen senken, und halten Sie die Position für einen Moment. Entspannen Sie.

15 Sek halten.

# Übungen für Zuhause



©Physiotools

Der Handrücken auf dem Tisch.

Den Daumen auf das Grundgelenk des kleinen Fingers und wieder zurück bringen.

Die Übung 15 mal wiederholen



# Weitere Handkraft-Übungen für Zuhause

## Was wird hier eigentlich geübt?

Beim Training der Handkraft werden Übungen zur Verbesserung der Greif- und Haltekraft durchgeführt. Eine eingeschränkte Handkraft kann durch neurologische oder orthopädische Erkrankungen verursacht werden. Beispielhafte Erkrankungen mit verringerter Handkraft können sein: Frakturen, Sehnen- und Muskelverletzungen, Kapsel und Bandverletzungen, aber auch bei neurologischen Erkrankungen z. B. nach Apoplex. Feinmotorikstörung können die Handkraft beeinflussen.

## Übungen

Das Training ist am sinnvollsten, wenn Sie Handlungen ausführen die für Sie im Alltag von hoher Bedeutung sind. Diese sind bei jedem Menschen unterschiedlich. So kann es beispielsweise das Verwenden von Wäscheklammern, Tragen von Tüten oder der kraftvolle Umgang mit Werkzeugen sein. Beispiele für weitere Alltagshandlungen und Ergänzungen sind folgend aufgelistet.



# Weitere Handkraft-Übungen für Zuhause

Die Übungen der Handkraft beziehen sich auf das Trainieren der Handmuskulatur. Bitte nehmen Sie sich für die Durchführung der Übungen Zeit und Ruhe um sich bestmöglich konzentrieren zu können.

- Gummis (aus der Küche) spannen und mit der ganzen Hand die Extension(Streckung)/Flexion(Beugung) der Finger üben
- Wäscheklammern in wechselnder Opposition an eine Pappe heften und wieder lösen
- mit einer Zange (klein oder etwas größer) Karten aufgreifen oder sonstige Gegenstände versetzen  
-> Auch Spiele können mit Zangen oder Wäscheklammern ergänzt werden
- Glas (zum Beispiel ein Gurkenglas) öffnen und wieder verschließen
- Flasche öffnen
- Lappen auswringen
- Teig kneten
- Tüten mit leichtem Gewicht füllen, greifen und anheben
- Schrauben feste anziehen und lösen
- Lebensmittel schneiden



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0515, G0518)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

## Nachsorge-Programme der DRV – z.B. orthopädische:

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat)
  - Umfang: 26 Termine
  - Inhalt: Gerätetraining
  - Zeitumfang. 2x pro Woche je 60 Minuten
  - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV ([www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
  - Verordnung: niedergelassener Arzt
  - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
  - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
  - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

## Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder <https://lsjv.rlp.de/de/unsere-aufgaben/menschen-mit-behinderungen/feststellungsverfahrengrad-der-behinderungschwerbehindertenausweis/> (RLP)



# Bleiben Sie dran!



## Gesundheitssport Programm 2023



**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Gesundheitsberatung
- ⌘ Präventionskurse

Gesundheitshelft\_2023\_final.indd 1 18.10.22 15:18

## Trainingsunterstützung für Zuhause





Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €




SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



# Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!