

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023

Orthopädie: Schulter-Prothese

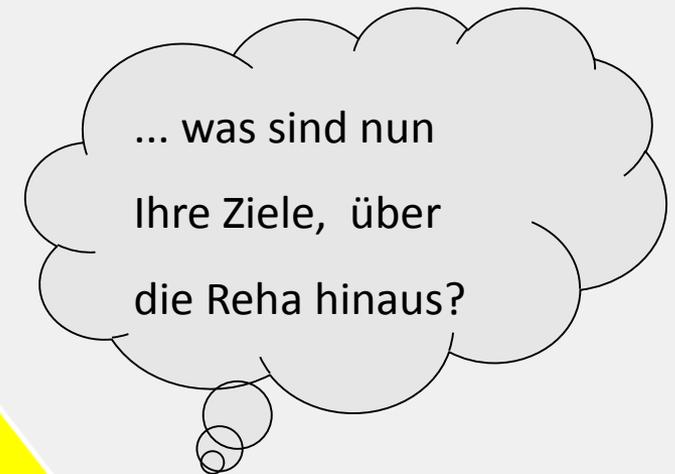
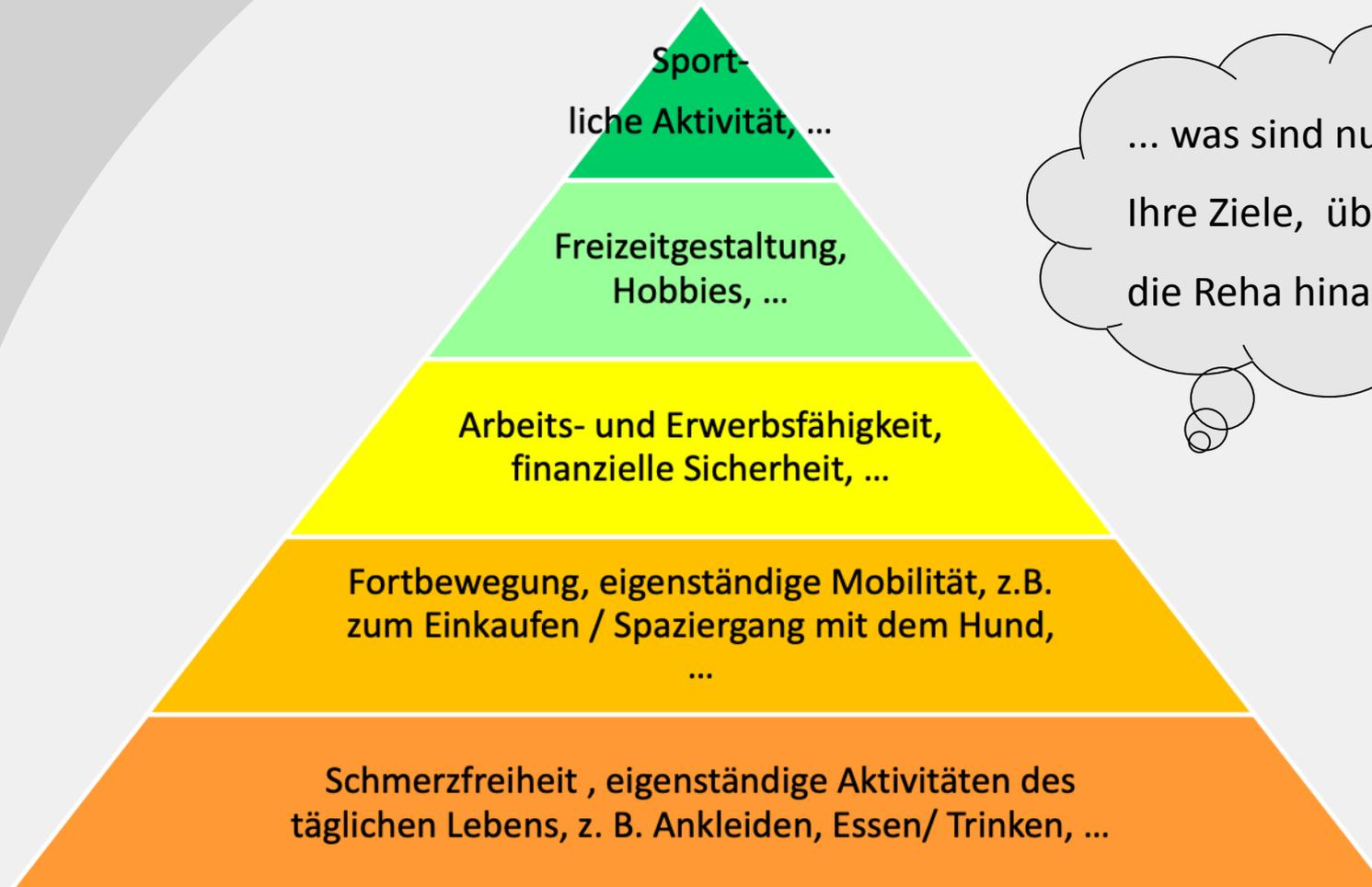


Übersicht

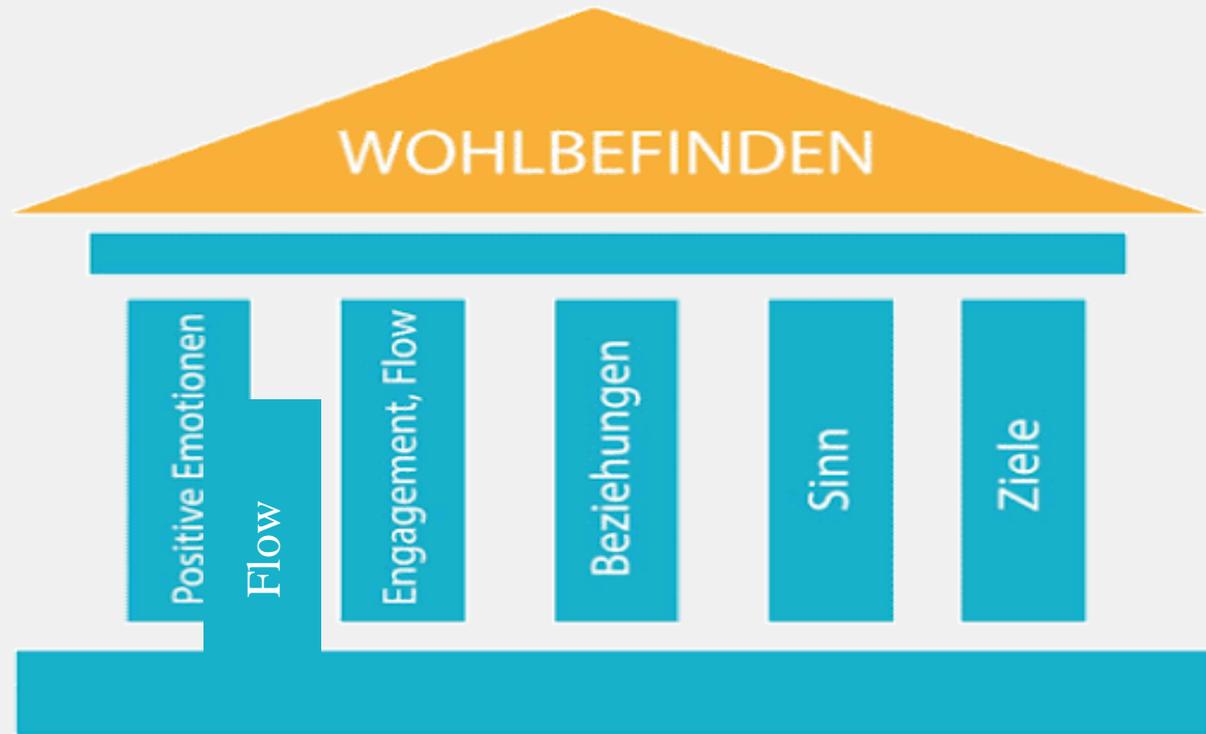
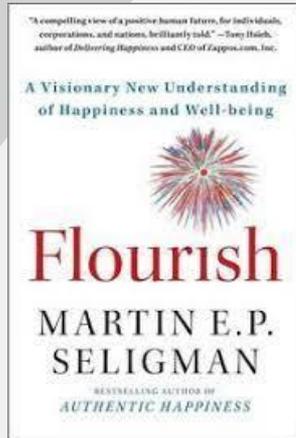
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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



Brustkorbbrotation mit Dehnung

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf der Seite, den Kopf auf ein zusammengelegtes Handtuch gestützt. Der untenliegende Arm ist nach vorne gestreckt, der obere angewinkelt.

Halten Sie die Knie zusammen. Öffnen Sie den Brustkorb, indem Sie den freien Ellbogen Richtung Boden hinter sich bewegen. Halten Sie die Dehnung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 Sek halten.

Übungen für Zuhause

Auswärtsdrehung der Schulter

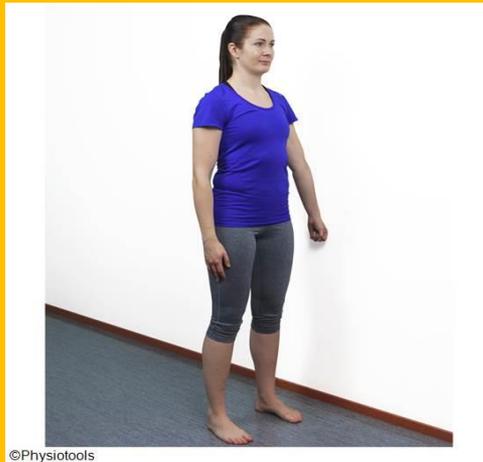


Liegen Sie auf der Seite, Knie und Hüfte angewinkelt. Ein dünnes Handtuch ist unter dem oberliegenden Arm platziert, der Ellbogen auf 90 Grad angewinkelt. Kippen Sie das Schulterblatt (Scapula) leicht nach innen und unten und halten Sie diese Position.

Halten Sie nun den Oberarm still, und bewegen Sie Ihre Hand Richtung Decke. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 8-10 mal

Übungen für Zuhause



©Physiotools

Isometrische Schulterabduktion

Stehen Sie seitlich neben einer Wand. Heben Sie Ihren Arm zu einem Winkel von 30 Grad gegen die Wand.

Drücken Sie den Handrücken gegen die Wand, und halten Sie die Spannung für 12 Sekunden.

Entspannen Sie, und wiederholen Sie die Übung, während Sie die ganze Zeit über die Hand an der Wand halten.

Wiederholen Sie 8 mal

Übungen für Zuhause



Vorgebeugter Pull-Down mit gestreckten Armen

Befestigen Sie ein Widerstandsband sicher und hoch vor sich. Stehen Sie aufrecht, die Enden des Widerstandsbandes in den Händen. Beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorne und gehen Sie leicht in die Knie.

Ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand nach unten, bis Ihre Hände sich neben den Oberschenkeln befinden. Halten Sie die Arme gestreckt und den unteren Rücken in neutraler Position. Führen Sie die Arme kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10- 15 mal

Übungen für Zuhause

Exzentrische horizontale Schulterabduktion in Seitenlage



Liegen Sie auf der Seite, der Kopf ist gestützt. Halten Sie eine Hantel in der freien Hand und strecken Sie den Arm gerade in Richtung Decke.

Halten Sie den Arm gestreckt und senken Sie ihn vor Ihrem Körper unter die Horizontale. Wenn Sie den tiefsten Punkt erreicht haben, winkeln Sie den Ellbogen seitlich neben Ihren Körper an und strecken Sie den Arm dann zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie 10- 15 mal

Übungen für Zuhause



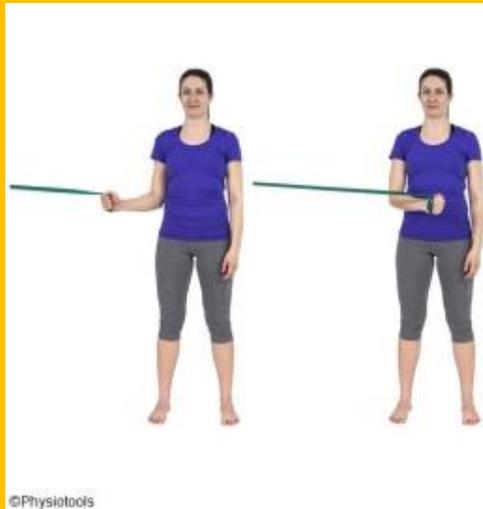
Rudern mit Trainingsband

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie mit gestreckten Armen ein Trainingsband. Das Band ist vor Ihnen sicher befestigt und leicht gespannt.

Ziehen Sie die Ellbogen zurück und die Schulterblätter nach innen und unten. Strecken Sie kontrolliert die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10- 15 mal

Übungen für Zuhause



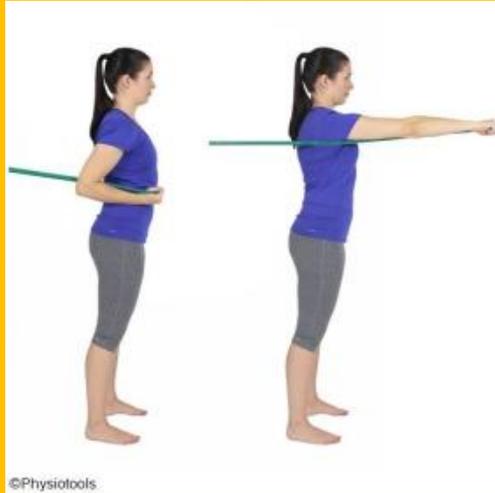
Einwärtsdrehung der Schulter

Stehen Sie aufrecht, in der Hand ein seitlich sicher befestigtes Trainingsband. Der Oberarm liegt am Körper an, der Ellbogen ist auf 90 Grad angewinkelt.

Drehen Sie die Schulter nach innen, indem Sie die Handfläche zum Bauch führen. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10-15 mal

Übungen für Zuhause



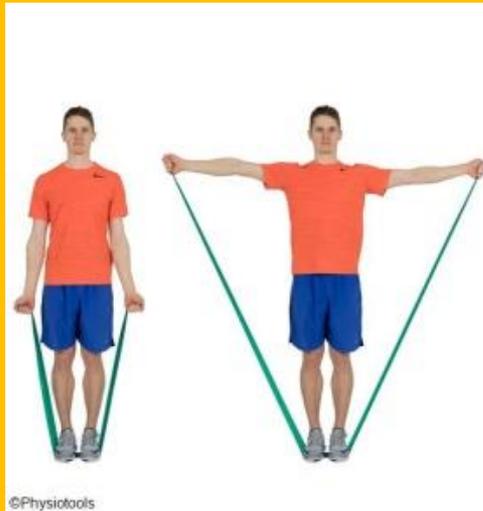
Faustschlag mit Trainingsband

Stehen Sie aufrecht, ein Trainingsband etwa in Brusthöhe hinter sich sicher befestigt. Spannen Sie das Band leicht an.

Reichen Sie mit dem Arm gerade nach vorne. Versuchen Sie, nur durch Bewegen des Arms so weit nach vorne zu reichen wie möglich. Beugen Sie den Arm dann kontrolliert wieder an und in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10- 15 mal

Übungen für Zuhause



Schulterabduktion (Daumen nach oben) mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, Rumpf aktiviert, Knie leicht gebeugt. In den Händen halten Sie die Enden eines Widerstandsbandes, das unter Ihren Füßen liegt.

Ziehen Sie die Arme gestreckt seitlich nach oben bis etwa auf Schulterhöhe (Daumen nach oben). Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis: Ziehen Sie die Schultern nicht hoch.
Wiederholen Sie 10- 15 mal

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:

- **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) – 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!

AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport Programm 2023



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

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
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!