

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 2023

Psychosomatische Erkrankungen

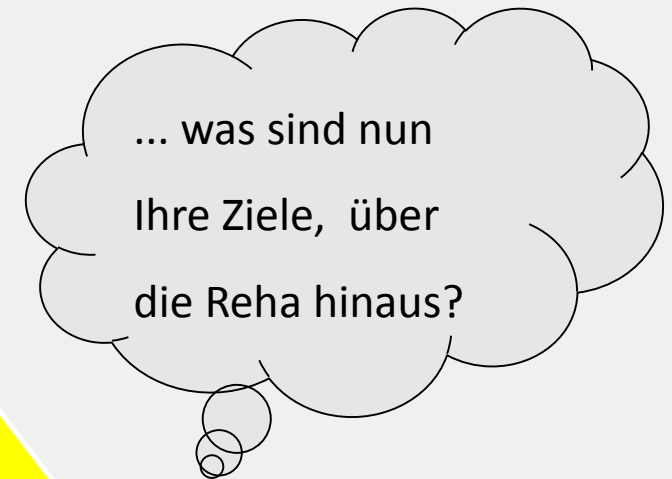
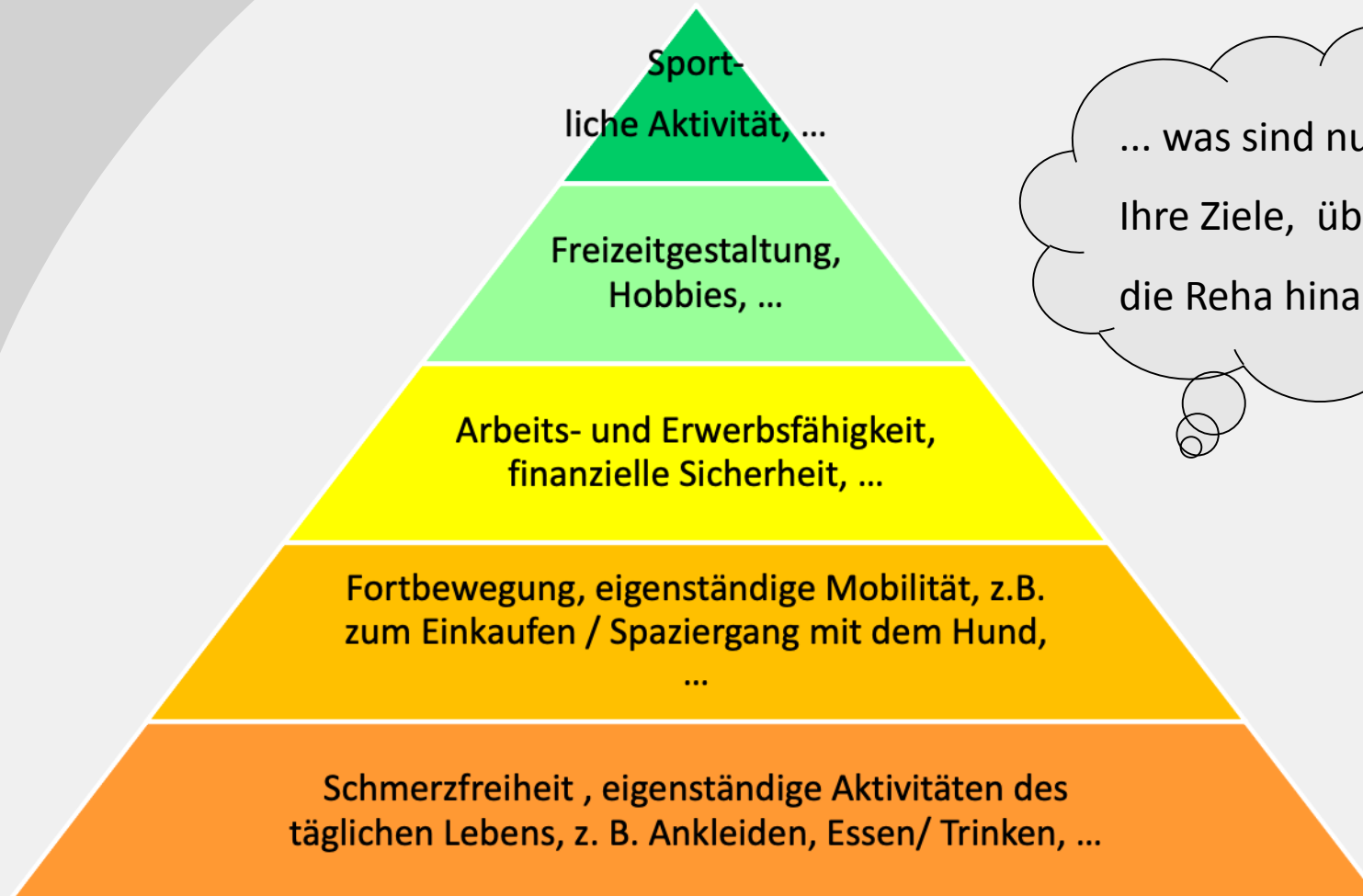


Übersicht

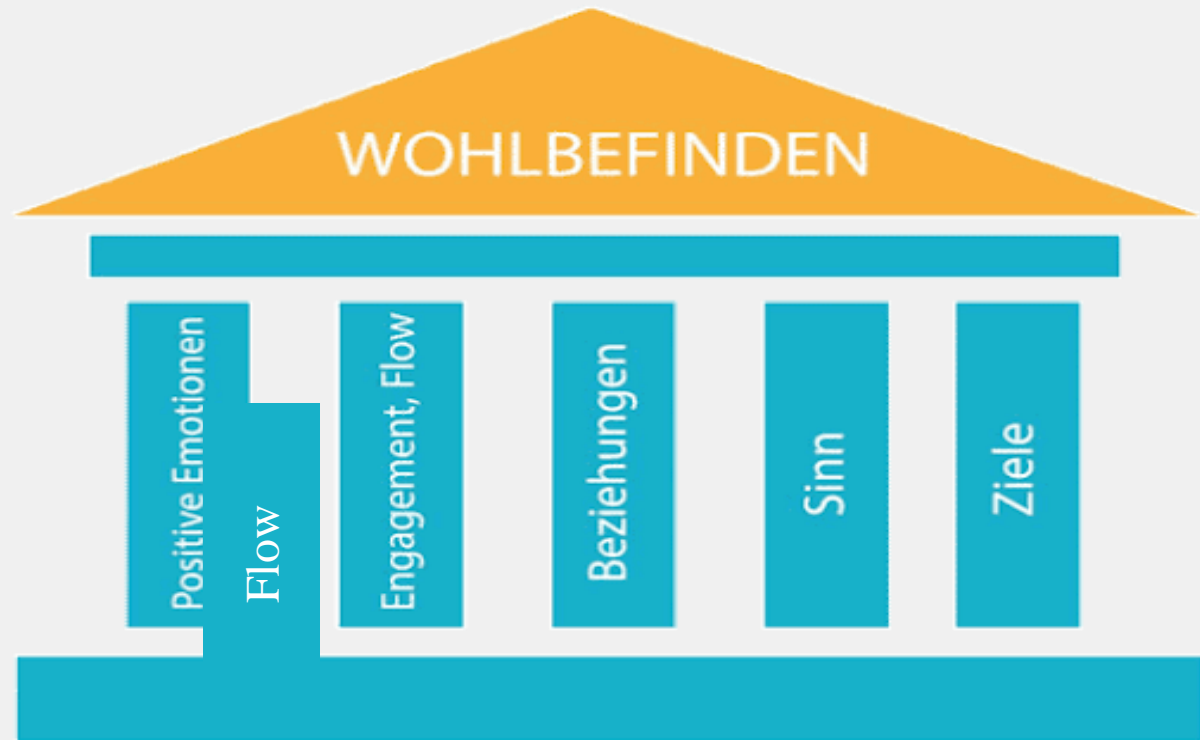
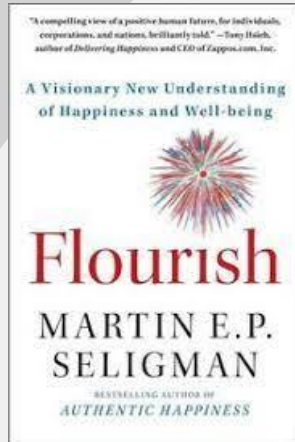
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
2. Tipps & Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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,...)

Tipps für Zuhause

1. Wie suche ich eine/n Psychotherapeut*in?

Die Adressen von **psychotherapeutischen Praxen** können Sie auf den Internetseiten der **Kassenärztlichen Vereinigungen** suchen. Kassenärztliche Vereinigungen vertreten alle Ärzte und Psychotherapeut/-innen, die mit der gesetzlichen Krankenversicherung abrechnen können.

Rheinland-Pfalz: <https://www.kv-rlp.de/patienten/psychotherapie/praxen-fuer-psychotherapie/>

Nordrhein: <https://patienten.kvno.de/praxissuche>

Westfalen-Lippe: <https://www.kvwl.de/earzt/index.htm>



Tipps für Zuhause

Und sie können sich außerdem an die Instituts- und Hochschulambulanzen im Raum Köln-Bonn wenden:

Name des Instituts	Kontaktdaten	Verfahrensrichtung
Psychoanalytische Arbeitsgemeinschaft Köln Düsseldorf e.V. (PsAG)	Riehler Str. 23, 50668 Köln https://psychoanalyse.koeln/ Tel.: 0221 / 1 39 11 50	- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) - analytische Psychotherapie (AP)
Alfred-Adler-Institut Aachen-Köln e.V. (AAI A-K)	Konrad-Adenauer-Ufer 33, 50668 Köln www.aai-aachen-koeln.de Tel.: 0221 / 943 97 96	- tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) - analytische Psychotherapie (AP)
Köln-Bonner Akademie für Psychotherapie GmbH (KBAP) und Köln-Bonner-Akademie für Verhaltenstherapie GmbH (KBAV)	MVZ für Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie Bonn GmbH Bertha-von-Suttner-Platz 6, 53111 Bonn Tel.: 0228 / 692451 info@mvzpsyche.de	- Verhaltenstherapie (VT) - tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) - analytische Psychotherapie (AP)
Akademie für Psychotherapie Bonn - DGVT - (ABZ Bonn)	Oxfordstr. 12-1653111 Bonn, E-Mail: abz@abz-bonn.de Tel.: 0228 / 62 97 892, Fax: 0228 / 62 97 894	- Verhaltenstherapie (VT)
Akademie für Verhaltenstherapie Köln GmbH (AVT)	Institutsambulanz I Barbarossaplatz 2, 50674 Köln, Tel. 0221 / 48 48 628	- Verhaltenstherapie (VT)
Akademie für Verhaltenstherapie Köln GmbH (AVT)	Institutsambulanz II Venloer Straße 47-53, 50672 Köln, 7. Etage, Tel. 0221 / 56 91 09 13	- Verhaltenstherapie (VT)
Akademie für Verhaltenstherapie Köln GmbH (AVT)	Institutsambulanz III Venloer Straße 47-53, 50672 Köln, 2. Etage Tel. 0221 / 80 01 02 48	- Verhaltenstherapie (VT)



Tipps für Zuhause

Und sie können sich außerdem an die Instituts- und Hochschulambulanzen im Raum Köln-Bonn wenden:

Name des Instituts	Kontaktdaten	Verfahrensrichtung
Akademie für angewandte Psychologie und Psychotherapie Köln GmbH (APP)	APP KÖLN Hauptstraße 305 51143 Köln Tel.: 02203 / 591500	- Verhaltenstherapie (VT) - tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) - Systemische Therapie (ST)
Akademie für angewandte Psychologie und Psychotherapie Köln GmbH (APP)	APP Köln in Siegburg Tel.: 02241 / 1693505	- Verhaltenstherapie (VT) - tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP) - Systemische Therapie (ST)
Psychotherapeutische Hochschulambulanz des Instituts für Psychologie der Universität Bonn und Uniklinik Bonn	Institut für Psychologie Dietkirchenstraße 28 53111 Bonn https://www.psychologie.uni-bonn.de/de/unser-institut/abteilungen/psychotherapeutische-hochschulambulanz-1 Tel.: (0228) 73 40 79 Fax: (0228) 73 46 47 E-Mail: psychotherapie@uni-bonn.de	-

Tipps für Zuhause

2. Wie kann ich die Themen aus der Reha vertiefen?

Wir möchten Ihnen folgende Literaturempfehlungen geben:

Pauels Willibert, 2017, Wenn dir das Lachen vergeht, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh

Hartjes Maaïke, 2019, Burnout, Patmos, Ostfildern

Reddemann Luise, Dehner-Rau Cornelia, 2020, Trauma verstehen, bearbeiten, überwinden: Ein Übungsbuch für Körper und Seele, TRIAS, Stuttgart

Poletti Rosette und Dobbs Barbara, 2016, DAS KLEINE ÜBUNGSHEFT; SELBSTBEWUSSTSEIN, Trinity, München

Petitcollin Christel, 2016, DAS KLEINE ÜBUNGSHEFT; BESSER LEBEN OHNE STRESS, Trinity, München

Croos-Müller Claudia (Dr. med.), 2014, Schlaf gut, Kösel, München

Croos-Müller Claudia (Dr. med.), 2011, Kopf hoch, Kösel, München

Johnstone Matthew, 2015, Resilienz, Antje Kunstmann, München

Johnstone Matthew, 2017, Mein schwarzer Hund, Antje Kunstmann, München

Katze Tobi, 2016, Morgen ist leider auch noch ein Tag, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Katz Dan, 2019, Angst kocht auch nur mit Wasser: Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können, mvg, München

Schlenz Kester, 2020, Ich bin bekloppt..., Mosaik, München

Hirschhausen von Eckart, 201, Glück kommt selten allein, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Stahl Stefanie, 2015, Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash, München

Mariss Jochen und Blinde Inga Maria, Rita – Eine kleine Glücksgymnastik, Grafik Werkstatt Bielefeld

Corso Debbie, 2018, Stärker als Borderline – Wie du mit DBT dein Gefühlschaos kontrollieren kannst, Herder



Tipps für Zuhause

3. Wie kann ich eine Stabilisierungsübung allein durchführen?

Lesen Sie folgenden Text durch und stellen Sie sich dann ihren sicheren inneren Ort vor und verweilen.

Der sichere innere Ort

- Nehmen Sie Ihre bequeme Übungshaltung ein und spüren Sie den Kontakt ihres Körpers zur Unterlage und den Kontakt der Füße mit dem Boden. Lassen Sie die Spannung in Ihrem Körper so sein, dass sie Ihre Körpergrenzen deutlich wahrnehmen und Ihre Konzentration spüren. Sie können die Augen schließen oder den Blick auf einen Punkt im Raum fixieren.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie sich jetzt Ihren eigenen Ort nur für sich schaffen wollen. Das kann ein Ort sein, an dem Sie schon einmal waren, oder den Sie in einem Buch oder einem Film gesehen haben, oder der Ihrer Fantasie entspringt. Wichtig ist, dass Sie sich an diesem Ort ganz und gar wohl fühlen.
- Überlegen sie jetzt bitte, wie und wo Sie die Begrenzung für Ihren sicheren inneren Ort markieren möchten. Was brauchen Sie um sich wohl und sicher zu fühlen: ein Haus, ein Zelt, ein Boot, einen Garten oder eine Landschaft, eine Insel oder einen anderen Stern... Vielleicht haben sie schon etwas gefunden, was Ihren sicheren inneren Ort ausmacht... Spüren Sie nach und probieren Sie aus, welche Begrenzungsmöglichkeiten es geben könnte, bis Sie das gefunden haben, was für Sie stimmig ist. Selbstverständlich können Sie auch eine magische Zaubergrenze ziehen oder Ihren sicheren inneren Ort einfach für alle anderen unsichtbar machen.
- Wenn sie mögen, können Sie jetzt beginnen, Ihren sicheren inneren Ort einzurichten. Konzentrieren Sie sich bitte zunächst darauf, was Ihre „inneren Augen“ **sehen** können. Legen Sie fest, welche Formen, Farben und Materialien Sie umgeben sollen. Probieren Sie aus, bis Sie von Farben, Licht und Helligkeit, Sonne und Schatten umgeben sind, die dazu beitragen, dass Sie sich in Ihrem sicheren inneren Ort ganz wohl und geborgen fühlen.



Tipps für Zuhause

- Konzentrieren sie sich dann bitte auf das, was Sie an Ihrem sicheren inneren Ort **hören** möchten. Probieren Sie alles aus: vollständige Stille, Naturgeräusche, verschiedene Musikrichtungen, andere Klänge oder auch gedämpfte Geräusche von anderen Menschen, die aber weit genug weg sind. Das was Sie hören sorgt dafür, dass Sie sich wohl und sicher fühlen.
 - Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie **riechen** können. Legen Sie fest, was Sie an Ihrem sicheren inneren Ort an Gerüchen und Düften wahrnehmen möchten: vielleicht einen frischen Duft oder einen sanften, lieblichen – alles soll dazu beitragen, dass Sie sich wohl und sicher fühlen.
 - Wenn Sie mögen, können Sie auch festlegen welchen angenehmen **Geschmack** Sie auf Ihre Zunge und in Ihrem Mund wahrnehmen möchten.
 - Konzentrieren sie sich jetzt noch darauf, was Sie an Ihrem Körper **spüren** möchten. Probieren sie aus, ob Sie vielleicht lieber kühle, glatte Kleidung spüren möchten, oder eher etwas Kuscheliges und Warmes oder Weites, in das Sie sich einhüllen können. Spüren Sie auch, welche **Temperatur** Sie möchten, also gerade genau so kühl oder so warm wie Sie es mögen, so dass Sie sich ganz wohl und sicher fühlen.
 - Werden Sie sich bewusst, dass Sie Ihren sicheren inneren Ort selbst gestalten und sich alles so vorstellen können, dass sie sich ganz und gar wohl fühlen – auch wenn es für Sie ungewohnt ist, dass es Ihnen so gut geht. Überprüfen Sie noch einmal mit Ihren Augen, mit den Ohren, mit der Nase und mit Ihrem Körpergefühl, ob alles optimal ist. Wenn es noch etwas zu verbessern gibt, dann tun Sie das.
 - Während Sie sich jetzt an Ihrem sicheren inneren Ort wohl und sicher fühlen, überlegen sie sich welches Wort oder welche Worte für diesen Ort stehen könnten, welches **Schlüsselwort** ihn repräsentieren kann. Wenn sie Ihr Schlüsselwort gefunden haben, sagen Sie es sich ein paar Mal in Gedanken.
 - Zur Beendigung der Imaginationsübung konzentrieren Sie sich dann wieder ganz fest auf den Boden unter Ihren Füßen, strecken und bewegen sie sich deutlich und kommen Sie dann ganz bewusst mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in den Raum zurück, in dem Sie sich befinden. Das Schlüsselwort wird Ihnen helfen, jederzeit an Ihren sicheren inneren Ort zurückzukehren.
- !Diese Imaginationsübung sollte mehrfach angewandt werden. Ähnlich wie beim Muskelaufbau muss trainiert werden, bevor es einen Effekt auf die Entspannungsfähigkeit gibt.**



Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



©Physiotools

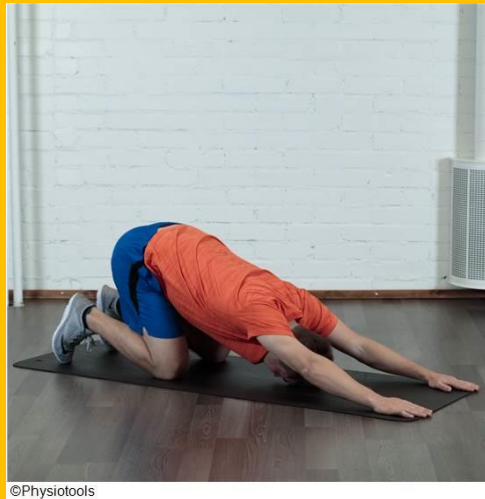
Beckenheben mit gekreuzten Armen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 10 mal wiederholen

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



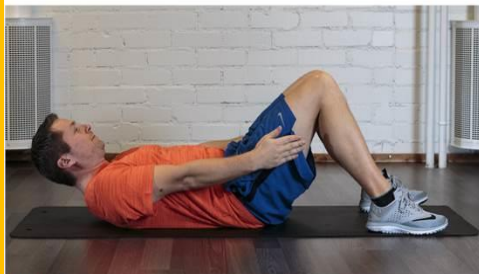
Stellung des Kindes

Im Vierfüßlerstand bewegen Sie das Gesäß Richtung Fersen und senken den Brustkorb. Halten Sie die Position für einen Moment. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

30 Sek halten.

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



©Physiotools

Bauchpresse - Crunch

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper. Rollen Sie den Oberkörper hoch, heben Sie die Schultern vom Boden ab, und reichen Sie mit den Händen leicht Richtung Füße. Senken Sie die Schultern, und rollen Sie sich dann wieder nach oben. Senken Sie kontrolliert den oberen Rücken zurück auf den Boden.
Hinweis: Ziehen Sie das Kinn an.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Rückenstreckung

Liegen Sie auf dem Bauch, die Arme neben dem Kopf angewinkelt.

Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und nach unten, und heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3x 30 Sekunden halten

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



©Physiotools

Seitlicher Unterarmstütz (Plank)

Liegen Sie auf der Seite, ein Fuß auf dem anderen oder einer leicht versetzt. Stützen Sie sich auf den Unterarm. Der Ellbogen befindet sich unter der Schulter.

Heben Sie die Hüfte, so dass der Körper eine gerade Linie bildet, und halten Sie die Position. Senken Sie die Hüfte wieder.

Wiederholen Sie 3x 20 Sekunden halten pro Seite

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Ausfallschritte nach vorne

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, und gehen Sie in die Knie, so dass Ihr hinteres Knie den Boden berührt und die Hüfte voll gestreckt ist. Das Schienbein des vorderen Beines und der Rumpf sind aufrecht. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Fersen in den Boden stemmen und Ihren Fuß zurück neben den anderen bringen.

Hinweis: Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Kniebeuge - Squat

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Schulterstreckung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Arme vor sich gestreckt. In den Händen halten Sie ein vor Ihnen sicher befestigtes Widerstandsband (die Handflächen zeigen nach unten).

Ziehen Sie die Arme nach unten, und drücken Sie die Schulterblätter nach innen. Lassen Sie das Band Ihre Arme langsam und kontrolliert wieder nach vorne ziehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



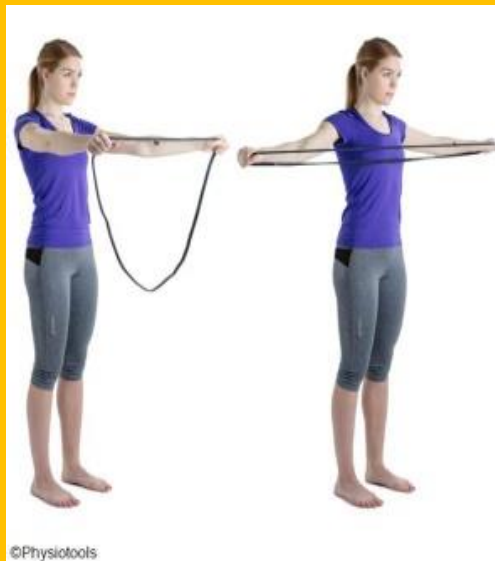
Schulterbeugung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Knie leicht gebeugt. In den Händen halten Sie die Enden eines Widerstandsbandes, das unter Ihren Füßen liegt. Ziehen Sie das Band, indem Sie die Arme etwa auf Schulterhöhe führen (die Handflächen zeigen nach unten). Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Hinweise:

- Ziehen Sie die Schultern nicht hoch.
- Halten Sie den Rücken in neutraler Position (Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt).

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Powerband Auseinanderziehen

Halten Sie im Stehen ein Powerband in den Händen. Heben Sie die Arme gestreckt auf Brusthöhe.

Halten Sie die Arme gestreckt, und ziehen Sie das Band auseinander, indem Sie die Arme seitlich voneinander wegbewegen und die Schulterblätter zusammendrücken. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie dem Zug des Bandes leicht widerstehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Tipps für Zuhause: Ergonomischer Arbeitsplatz

Durch einige **Grundregeln aus dem Bereich der Arbeitsplatzergonomie** kann man Verspannungen und Schmerzen in Schultern, Nacken und Rücken effektiv vorbeugen, denn eigentlich sollte das Arbeiten an einem Computerarbeitsplatz keine Beschwerden hervorrufen.

Trotzdem sind häufig Beschwerden an Nacken, Rücken, Handgelenk oder Augen festzustellen, die man mit wenigen Handgriffen am Stuhl, Lichtschalter, Monitor oder Tastatur beseitigen bzw. deutlich lindern kann.

Wichtig ist es, dass der Arbeitsplatz ein möglichst dynamisches Sitzen ermöglicht und sie nicht in Haltungsmuster zwingt, die zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Es sollte der Grundsatz gelten, dass sich nicht der Mensch dem Arbeitsplatz anpasst, sondern dass sich der Arbeitsplatz dem Menschen mit seiner individuellen Körpergröße, Gewicht, Proportionen, Beschwerden, etc. anpasst. Das setzt voraus, dass Ihr Arbeitsplatz möglichst viele Einstellungsmöglichkeiten mit sich bringt, denn nur dadurch wird Ihr Arbeitsplatz ergonomisch, orthopädisch angepasst oder rücken- und gelenkschonend.

In folgenden werden die Mindestvorgaben und Einstellungen aufgelistet, die Ihr Arbeitsplatz hergeben sollte.

Folgende theoretischen Grundregeln sollten beachtet werden:

- Ihre Ober- und Unterarme sollten einen rechten Winkel zur Arbeitsfläche bilden.
- Die Schultern sind dabei entspannt, die Oberarme hängen locker herab.
- Ihre Füße sollten den Boden - oder bei Bedarf auch eine Fußstütze - mit ihrer ganzen Fläche berühren.
- Ober- und Unterschenkel sollten einen rechten Winkel bilden.

Stimmt bei Ihnen die Einstellung von Stuhl und Schreibtisch?

Testen Sie es einfach mit unseren Kurztests.

Je nachdem, ob Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch haben oder einen Arbeitstisch mit fester Höhe, erfahren Sie, ob alles okay ist oder wie Sie Ihre Einstellungen ändern können.



Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Bürostuhl

- Höhenverstellbar:** Die Höhe des Bürostuhls sollte so gewählt sein, dass die Knie maximal 90° Beugung haben und man mit den Füßen den Boden erreichen kann, wenn man im Stuhl ganz hinten sitzt. Hierbei ist zu beachten, dass die 90° Beugung eine Orientierungshilfe darstellen soll. Entscheidend ist, dass die Position für Sie angenehm ist. Ihr Bauchgefühl ist entscheidend!!
- Sitzfläche darf nicht zu tief sein:** Wenn Sie die Sitzhöhe entsprechend eingestellt haben, muss immer mindestens eine halbe Handbreite zwischen dem vorderen Ende der Sitzfläche und der Kniekehlen Platz sein, da man sich sonst die Nerven und Blutgefäße in der Kniekehle andrückt.
- Lordoseunterstützung in der Höhe und der Intensität einstellbar:** Da jeder Mensch unterschiedliche Proportionen hat, ist auch die Höhe und die Form der Lendenwirbelsäule individuell. Deshalb sollten Sie sich die Lendenunterstützung so einstellen, dass es für Sie angenehm ist. Ihr Bauchgefühl ist entscheidend!!
- Rückenlehne und Sitzfläche müssen zueinander abgestimmt kippen:** Es ist wichtig, dass Sie die Unterstützung des Rückens genauso beim nach hinten gekippten Sitzen haben, wie beim aufrechten Sitzen. Das bedeutet, dass egal in welcher Position Sie sich befinden, die Lordoseunterstützung immer gleich ist. (siehe Bild auf Seite 4)
- Einstellbare Armlehnen:** Die Armlehnen sollten mindestens in der Höhe einstellbar sein, so dass Sie Ihre Arm locker, seitlich neben dem Oberkörper und mit einer Beugung von 90° (Orientierungshilfe) im Ellenbogen auf den Armlehnen ablegen können. Die Armlehnen müssen gepolstert sein, ansonsten ist bei längerem Arbeiten die Belastung für die Ellenbogen zu groß

Das sind die Mindestvoraussetzungen, die Ihr Bürostuhl hergeben sollte. Weitere interessante Kriterien bei der Anschaffung eines Bürostuhls könnten sein:

- Andruck der Rückenlehne beim Kippen ist einstellbar
- Armlehnen sind in der seitlichen Verschiebung einstellbar
- Material der Sitzfläche und der Rückenlehne
- Höhe der Rückenlehne, ...



Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Schreibtisch

- Die Höhe des Schreibtisches leitet sich von der Höhe der Armlehnen ab.
- Wenn Sie sich den Bürostuhl passend eingestellt haben (Sitzhöhe passend eingestellt → Knie in 90° Beugung und Füße auf dem Boden, Rückenlehne mit Lordoseunterstützung passend eingestellt, Armlehnen passend eingestellt → Ellenbogen in 90° Beugung) sollte der Tisch die gleiche Höhe wie die Armlehnen haben.
- Das ist die Grundvoraussetzung dafür, dass Sie beim Arbeiten die Armlehnen nutzen können. Beim Arbeiten sollten die Arme weiterhin auf den Armlehnen locker aufliegen können, um den Schultergürtel zu entlasten. Sind die Armlehnen höher oder niedriger als der Tisch, ist das nicht möglich.



Knie unter 90°, Arme abgelegt,
Füße auf dem Boden



Ausgleich durch ein
Fußbänkchen

Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

So testen Sie, ob Stuhl und Schreibtisch für Sie richtig eingestellt sind:

- Setzen Sie sich wie sie es gewohnt sind auf Ihren Schreibtischstuhl
- Prüfen Sie ihre Beinhaltung. (Bilden Ihre Ober- und Unterschenkel jetzt einen rechten Winkel? Und können Sie die Füße ganz auf den Boden stellen?)
 - Wenn ja, haben sie die richtige Einstellung für ihre Beine.
 - Wenn nicht, müssen sie die Höhe ihres Bürostuhls verstellen.
- Prüfen Sie nun die Haltung ihres Oberkörpers. (Lordoseunterstützung im aufrechten Sitzen und beim Kippen)
- Prüfen Sie nun die Haltung ihrer Arme. (Lassen Sie ihre Arme locken neben dem Körper hängen. Können sie die Unterarme genauso locker auf Ihren Armlehnen ablegen?)
 - Wenn ja, haben sie die richtige Einstellung für Armlehnen.
 - Wenn nicht, müssen sie die Höhe ihrer Armlehnen verstellen.
- Setzen Sie sich jetzt in genau dieser Einstellung an den Schreibtisch.
- Überprüfen Sie die Höhe des Schreibtisches (Sind die Armlehnen und Schreibtischfläche in der gleichen Höhe)
 - Wenn ja, ist der Schreibtisch in der richtigen Höhe
 - Sind die Armlehnen höher, dann müssen Sie den Schreibtisch höher einstellen (ggf. Klötzchen, Bierdeckel, o.ä. unter den Schreibtisch legen).
 - Sind die Armlehnen zu niedrig, dann müssen Sie den Schreibtisch tiefer einstellen oder den Bürostuhl höher einstellen und den Höhenunterschied mit einem Fußbänkchen ausgleichen



Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Monitor einstellen

Testen Sie: Ist Ihr Monitor weit genug entfernt? Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Bürostuhl vor Ihren Schreibtisch, wie Sie es sonst auch tun. Lehnen Sie den Rücken an die Stuhllehne und strecken Sie Ihren Arm nach vorn aus. Berühren Sie jetzt mit Ihren Fingerspitzen den Monitor? Oder steht er noch ein wenig weiter weg? Dann ist der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm richtig.

Entspannung für den Nacken: Stellen Sie den Monitor so auf, dass Ihr Kopf leicht nach unten geneigt ist, wenn Sie auf die Bildschirmmitte blicken. Die oberste Bildschirmzeile soll nicht über der Augenhöhe liegen. Lassen Sie also ruhig den Kopf ein bisschen hängen. So vermeiden Sie Verspannungen im Nacken. Ein Blickwinkel von ca. 35° in die Mitte des Bildschirms ist gerade richtig.

Blendungen vermeiden: Ihre Blickrichtung zum Bildschirm sollte immer parallel zum Fenster sein. Dadurch vermeiden Sie Blendungen.

Test: Flimmert Ihr Bildschirm? Blicken Sie etwa zehn Zentimeter seitwärts neben Ihren Bildschirm und nehmen Sie ihn wahr, ohne ihn anzusehen. So können Sie ein eventuelles Flimmern am besten feststellen. Gegen das Flimmern hilft, in der Systemsteuerung des Computer-Betriebssystems eine Bildwiederholfrequenz von mindestens 85 Hertz einzustellen. Übrigens: Flachbildschirme gelten wegen ihrer besonderen Anzeigetechnik als flimmerfrei.



Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Monitor einstellen

Testen Sie: Ist Ihr Monitor weit genug entfernt? Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Bürostuhl vor Ihren Schreibtisch, wie Sie es sonst auch tun. Lehnen Sie den Rücken an die Stuhllehne und strecken Sie Ihren Arm nach vorn aus. Berühren Sie jetzt mit Ihren Fingerspitzen den Monitor? Oder steht er noch ein wenig weiter weg? Dann ist der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm richtig.

Entspannung für den Nacken: Stellen Sie den Monitor so auf, dass Ihr Kopf leicht nach unten geneigt ist, wenn Sie auf die Bildschirmmitte blicken. Die oberste Bildschirmzeile soll nicht über der Augenhöhe liegen. Lassen Sie also ruhig den Kopf ein bisschen hängen. So vermeiden Sie Verspannungen im Nacken. Ein Blickwinkel von ca. 35° in die Mitte des Bildschirms ist gerade richtig.

Blendungen vermeiden: Ihre Blickrichtung zum Bildschirm sollte immer parallel zum Fenster sein. Dadurch vermeiden Sie Blendungen.

Test: Flimmert Ihr Bildschirm? Blicken Sie etwa zehn Zentimeter seitwärts neben Ihren Bildschirm und nehmen Sie ihn wahr, ohne ihn anzusehen. So können Sie ein eventuelles Flimmern am besten feststellen. Gegen das Flimmern hilft, in der Systemsteuerung des Computer-Betriebssystems eine Bildwiederholfrequenz von mind. 85 Hertz einzustellen. Übrigens: Flachbildschirme gelten wegen ihrer besonderen Anzeigetechnik als flimmerfrei.

Tastatur einstellen

•Eine **entspannte Handhaltung** während des Schreibens tut den Handgelenken gut und schützt vor Erkrankungen des Handgelenks und der damit verbundenen Armsehnen.

•Legen Sie dazu Ihre Unterarme auf die Stuhllehne und die Handballen entspannt auf den Schreibtisch. Die Hände sollten locker waagrecht zum Ellenbogen aufliegen. Das geht am besten, wenn Sie die Tastatur etwa fünf bis zehn Zentimeter von der Tischkante entfernt aufstellen. **Test: Hat Ihre Tastatur die richtige Höhe?** Wenn die mittlere Tastenreihe bei eingeklappten Tastaturfüßen nicht höher ist als drei Zentimeter, stimmt die Einstellung. Ist die Tastaturneigung stärker, hilft eine Handballenaufgabe vor der Tastatur.



Tipps für Zuhause: Dynamisches Sitzen und Bewegung

Das Zauberwort gegen Beschwerden beim Sitzen lautet: Bewegung.

Selbst wenn der Arbeitsplatz perfekt auf Sie eingestellt ist, nimmt Ihnen das nicht die Notwendigkeit von Bewegung. Häufig reichen auch schon kleine aber häufige Veränderungen beim Sitzen, um die Wirbelsäule zu entlasten und ein entspannteres Arbeiten zu ermöglichen.

Versuchen Sie deshalb immer wieder die Position zu verändern, aufzustehen und sich zu bewegen.

Denn: Die nächste Position ist die Bessere!!



Rückenlehne = beweglicher Halt

Auch der beste bzw. teuerste Stuhl lässt kein dynamisches Sitzen zu, wenn er nicht richtig eingestellt ist. Deshalb sollte die Rückenlehne beweglich sein und sollte den Rücken bei Vor- und Rücklage ständig folgen und unterstützen. Durch die Unterstützung wird das Becken automatisch in der richtigen Position gehalten.

Wichtig ist, dass sich die Sitzfläche und die Rückenlehne zueinander angestimmt bewegen, damit die Lendenwirbelsäule immer unterstützt bleibt (siehe Bilder).

Höhenverstellbarer Schreibtisch: Ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann Ihnen sowohl bei der Einstellung der richtigen Höhe im Sitzen als auch im Bereich der Bewegung hilfreich sein. Durch einen höhenverstellbaren Tisch hätten Sie die Möglichkeit einige Zeit im Stehen zu arbeiten, was eine Veränderung der Arbeitshaltung und somit Bewegung und Entlastung bedeutet.

Auch hier ist wieder entscheidend: So viel wechseln wie möglich → **Die nächste Position ist die Bessere!**



Tipps für Zuhause: Bewegung im Alltag

Tipps, um sich im Alltag mehr zu bewegen

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

- Stellen Sie nur die Arbeitsmaterialien, die Sie ständig brauchen in Ihre unmittelbare Umgebung. Alles andere lagern Sie am besten so, dass Sie aufstehen müssen, um es zu holen.
- Stellen Sie Geräte, wie z.B. Drucker und Kopierer, in einem anderen Raum auf. So verschaffen Sie sich zusätzlich Bewegung.
- Benutzen Sie für leichte Gegenstände die oberen Fächer von ihren Schränken. Dadurch führen Sie im Alltag direkt einige Streck- und Dehnübung, wenn Sie etwas herausholen oder hineinstellen.
- Statt dem Kollegen im anderen Büro eine E-Mail zu schicken oder ihn anzurufen, besuchen Sie ihn einfach.
- Telefonieren Sie im Stehen.
- Benutzen Sie zeitweise Stehtische.
- Benutzen Sie die Treppe anstatt mit dem Aufzug zu fahren.
- Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- Wenn Sie auf das Auto angewiesen sind, parken Sie etwas weiter weg von Ihrem Arbeitsplatz.
- Wenn Sie mit dem Bus zur Arbeit fahren, steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß.
- Verabreden Sie mit Kollegen kleine Bewegungspausen.



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
 - **Psy-RENA - Psychosomatische Reha-Nachsorge** (bei Psychischen u. Psychosomatischen Erkrankungen)
 - 25 Gesprächseinheiten in der Gruppe, plus Aufnahme und Abschlussgespräch
 - Zeitumfang: je 90 Minuten 1x pro Woche
 - Zeitrahmen: innerhalb von 12 Monaten
- Psy-Rena nach Ende auch als Selbstzahler möglich!



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)
- **Selbsthilfegruppe für Angehörige depressiv erkrankter Menschen** - <https://www.shg-henef.de/Aktuelles.php>
- **Rhein Sieg Kreis**: https://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de/content/e616/e669/index_ger.html#e670
- **Bonn**: <https://www.selbsthilfenetz.de/suchen-und-finden/selbsthilfegruppe-finden>
- **Köln**: https://www.selbsthilfe-koeln.de/content/e616/e711/index_ger.html



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!