

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 06/2024

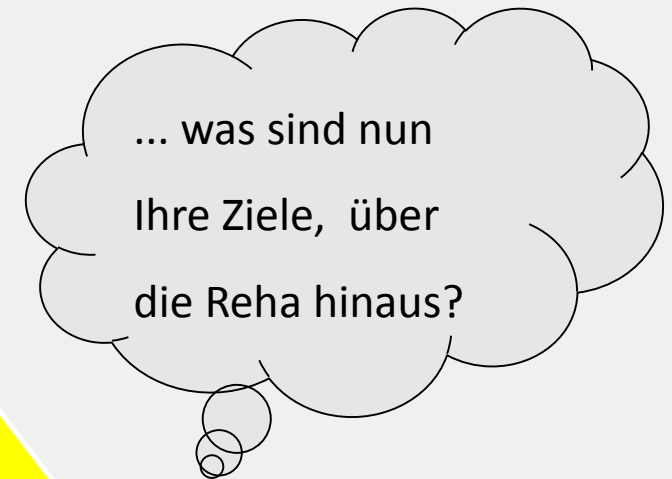
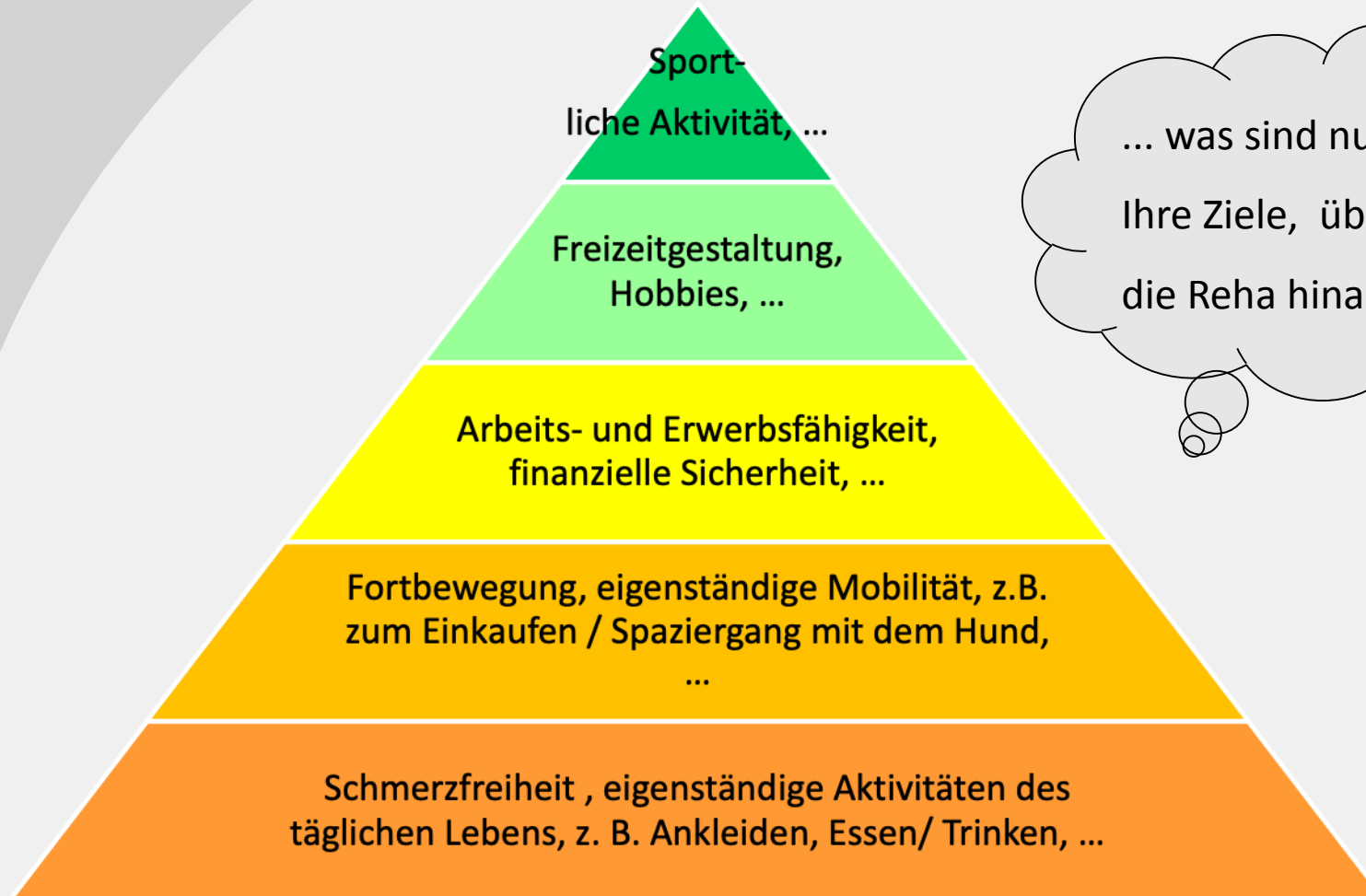
Kardiologie: Bypass, Herzklappe



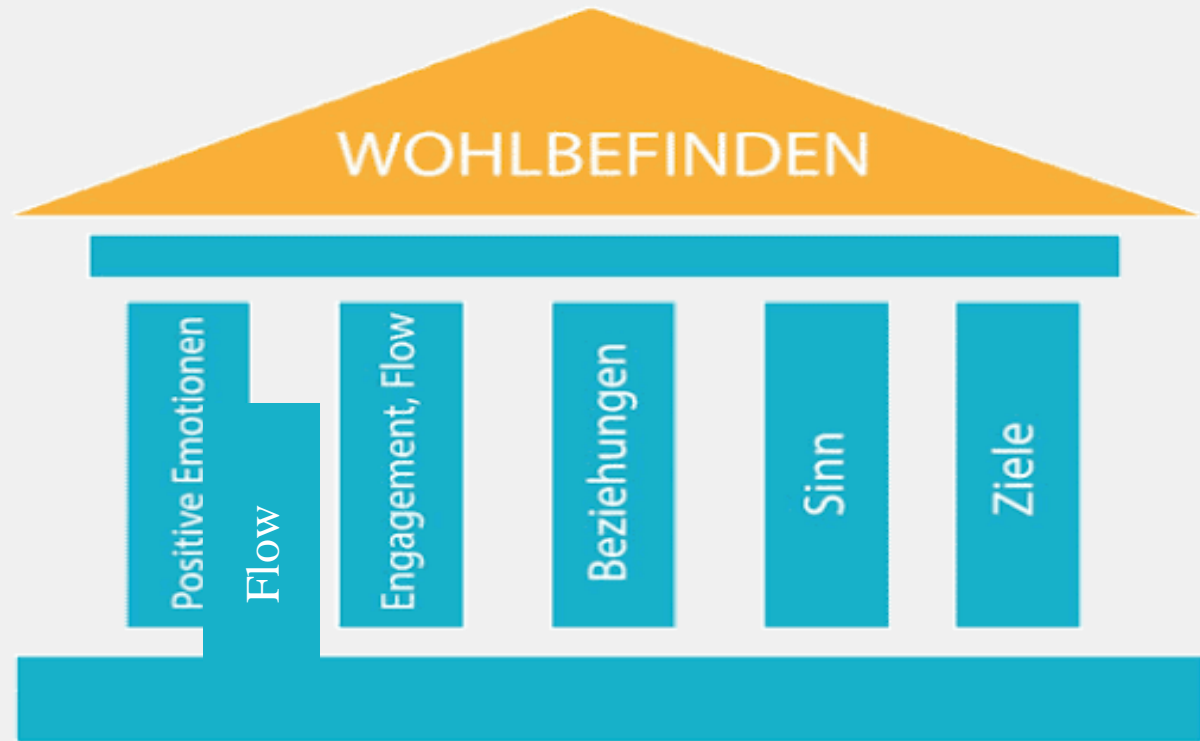
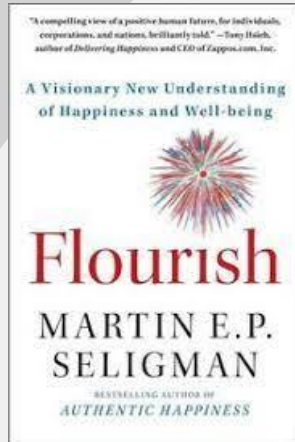
1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
2. Tipps & Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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,...)

Alltagstipps für Zuhause

Folgende Punkte sollten Sie in der Regel in den ersten 6 bis 12 Wochen nach der Herzoperation beachten:

- möglichst keine einseitige Belastung (bsp. schwere Einkaufstüten tragen: beide Hände bzw. Arme benutzen)
- keine schwere Gartenarbeiten, z. B. graben, hacken, schaufeln, Hecke schneiden
- nicht auf der Seite liegen in den ersten 2 Wochen, dann Lagerung mit einem Kissen unter dem Gesäß rechts
- nicht mit Gehstöcken oder Krücken laufen
- Dreh- und Querbewegungen des Oberkörpers vermeiden
- nicht schwer über Kopf arbeiten: Wäsche oder Gardinen aufhängen, arbeiten am Hochschrank (Alltagsbewegungen wie Pulli über den Kopf ziehen oder Haare waschen natürlich erlaubt)
- nicht mit den Händen abstützen
- keine Liegestützen machen
- 6-8 Wochen (ggf. 12 Wochen Rücksprache mit ihrem Arzt) kein Autofahren



Bewegung nach Herz-OP/Herzinfarkt:

Ausdauersportarten sind besser geeignet als Krafttraining (unbedenklich, weil aerobe Stoffwechsellage)

- Gehen
 - Joggen
 - Radfahren
 - Schwimmen (bei operierten Patienten schwimmen erst nach Abschluß der Wundheilung)
 - Wandern
 - Herzsportgruppe
- **ideal: 4-5 mal / Woche (30-40min)**
- besser tägliches Training (je nach Intensität, Spaziergänge gerne täglich, Joggen etc. ca. 3x Woche)
 - passende Sportart wählen
- **Keine maximalen Pulswerte**
- **„Pressdruck“ bei Kraftanstrengungen vermeiden**
- **Bewegungen im Alltag einbauen**



Übungen für Zuhause



©Physiotools

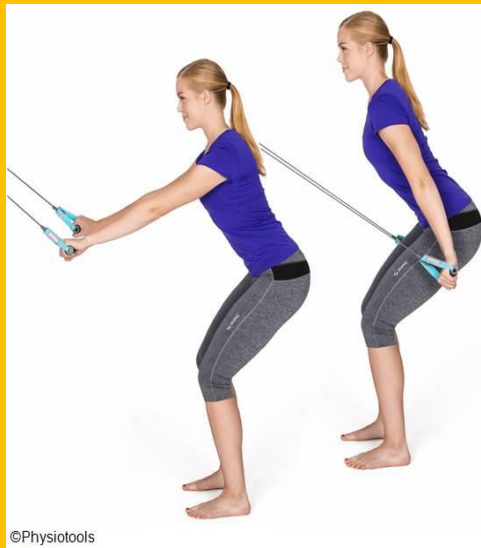
Schulterstreckung mit Widerstandsband

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

Übungen für Zuhause



Steigerung der Intensität:

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 3x 10 mal

Übungen für Zuhause

Dehnung des mittleren Rückens



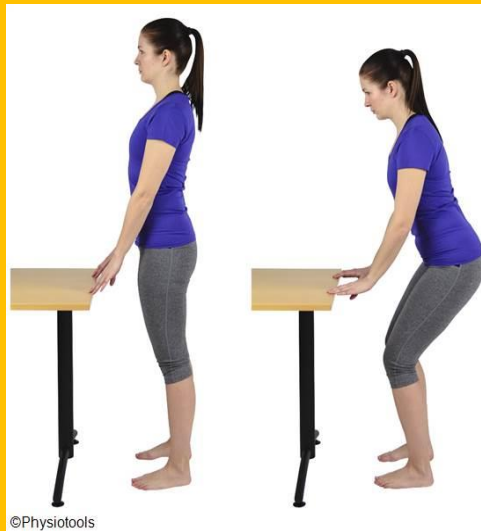
©Physiotools

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Knie befinden sich unterhalb der Hüfte, die Hände unterhalb der Schultern. Der Rücken ist in neutraler Position.

Runden Sie den Rücken, und halten Sie Position für einen Moment. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 30 Sek halten.

Übungen für Zuhause



Mini-Kniebeuge

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Stützen Sie sich, falls nötig, ab.

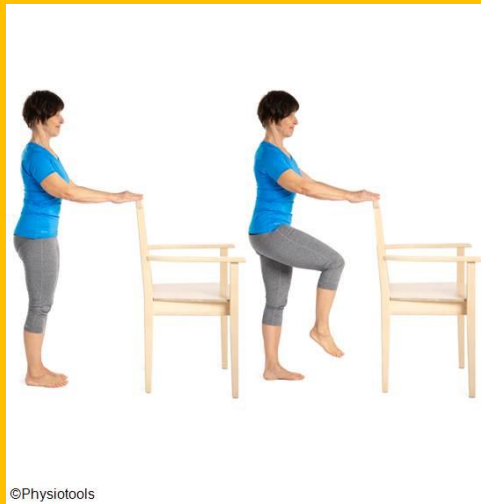
Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet.
- Achten Sie darauf, das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß zu verteilen.
- Halten Sie den Brustkorb oben, den Rumpf fast aufrecht.

Wiederholen Sie 3x 15 mal

Übungen für Zuhause



©Physiotools

Knieheben im Stehen, gestützt

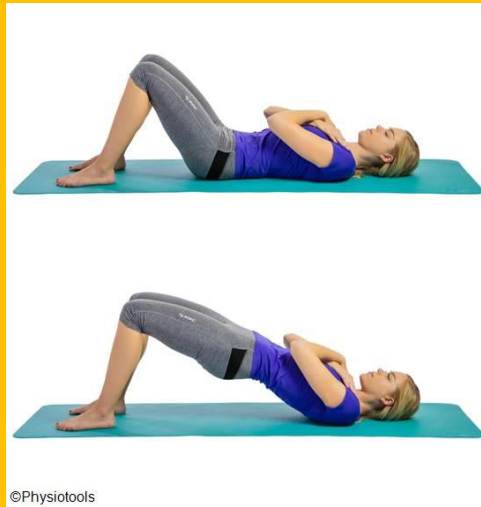
Stehen Sie aufrecht, und halten Sie sich z.B. an einer Stuhllehne fest.

Heben Sie abwechselnd die Knie.

3x 15 mal wiederholen

Übungen für Zuhause

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

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 3 x 10 mal

Übungen für Zuhause



Step-Up

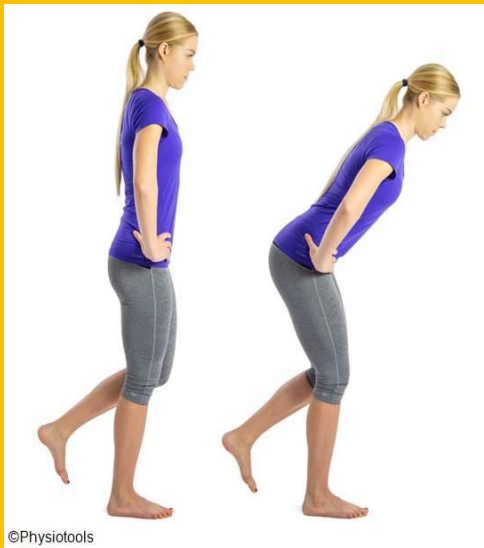
Stellen Sie einen Fuß vor sich auf eine Stepbank.

Steigen Sie hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 10 pro Seite wiederholen

Übungen für Zuhause

Teilweiser Hip Hinge im Einbeinstand



Stehen Sie aufrecht, die Hände in die Hüften gestemmt. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, beugen Sie das Knie leicht, und heben Sie das andere Bein vom Boden.

Beugen Sie die Hüfte, und kippen Sie den Oberkörper nach vorne. Spüren Sie, wie Ihre Gesäßmuskulatur arbeitet. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 5 je 10 Sekunden wiederholen

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



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**
- **Herzsport**
 - Verordnung: Hausarzt, Kardiologe
 - Kostenträger: Krankenkasse
 - Umfang: 90 Termine in 24 Monaten
 - Inhalt: Sportgruppe mit Arztbetreuung
- **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

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/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_\(RLP\)](https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_(RLP))



Bleiben Sie dran!

AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport

Programm 2024






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

www.siegreha.de
info@siegreha.de

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

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	175,00 €
(nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	
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!