

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 06/2024  
Orthopädie: Schulter

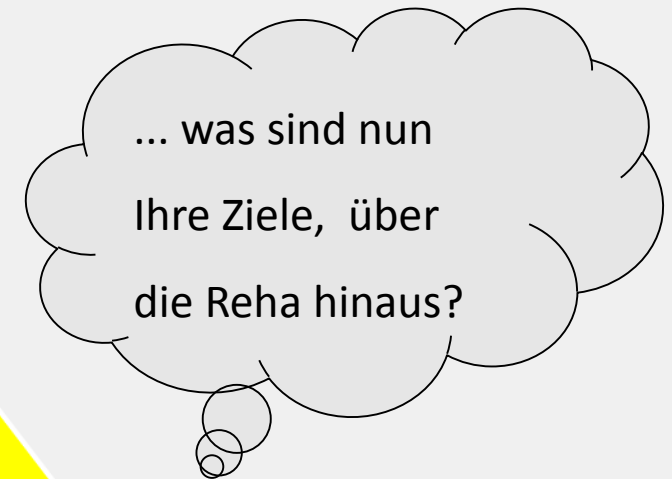
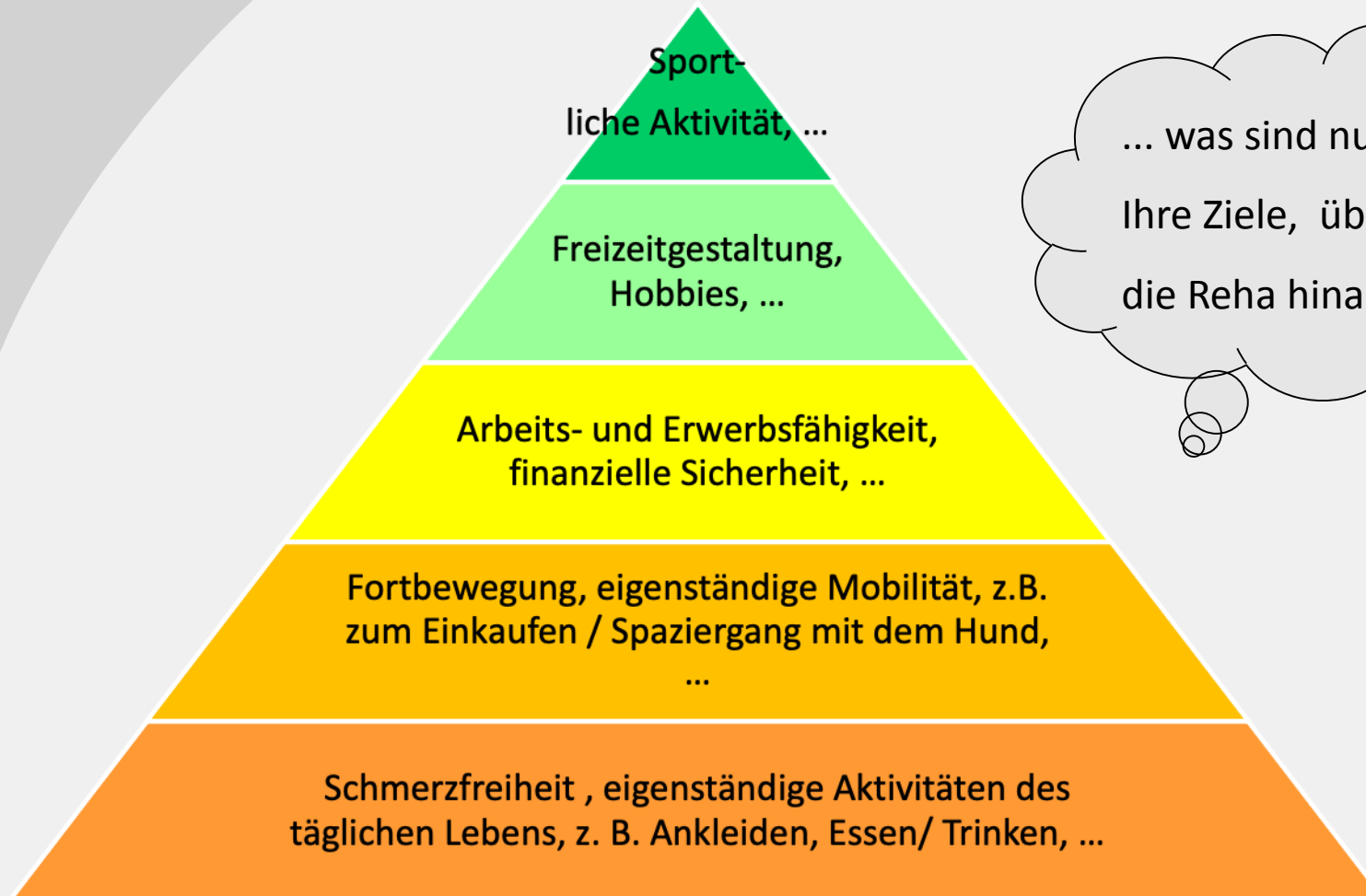


# Übersicht

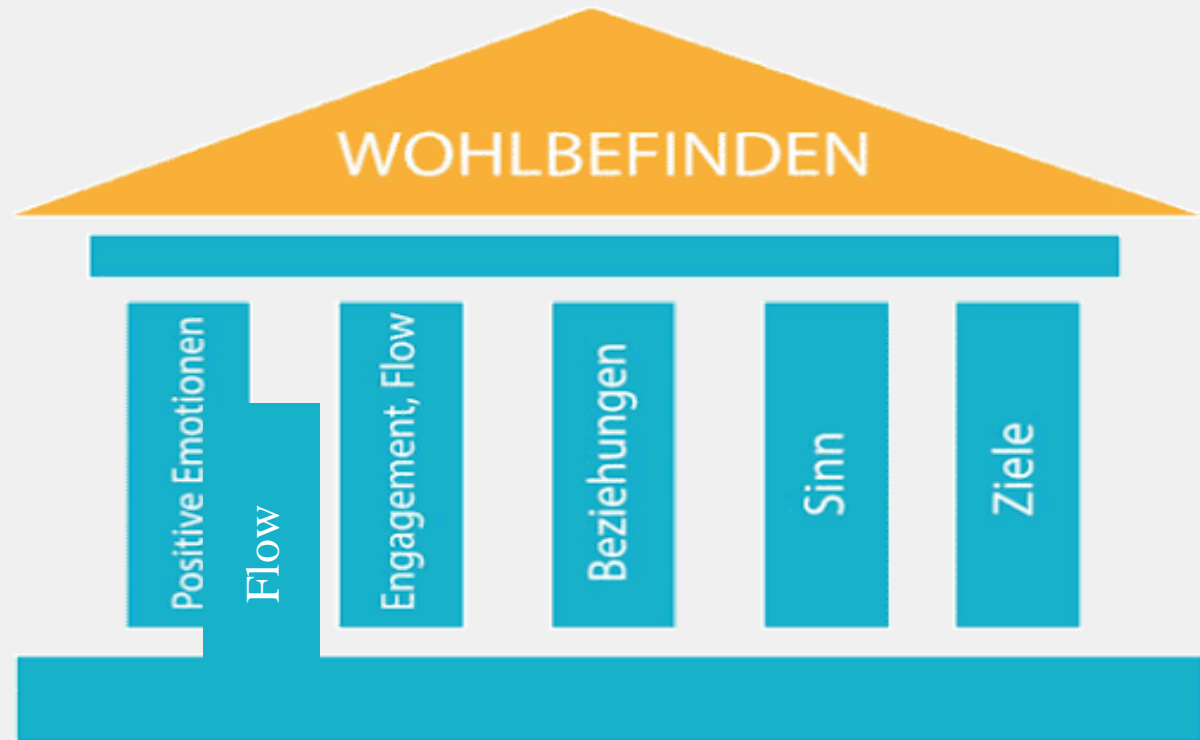
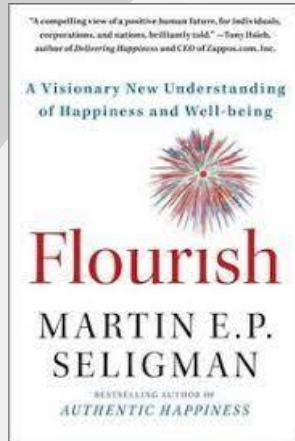
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
2. Übungen für Zuhause
3. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
4. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„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: Frühphase bis 6. Woche



Sitzen oder stehen Sie, beide Ellbogen rechtwinklig gebeugt. Halten Sie ein aufgerolltes Handtuch zwischen einem Ellbogen und Ihrem Oberkörper. Halten Sie mit beiden Händen einen Stab.

Drücken Sie an dem Stab, so dass sich Ihr Arm vom Körper weg bewegt, bis er einen Winkel von 30 Grad erreicht.

8-10 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Sitzen oder stehen. Mit der einen Hand eine Schnur über die Schulter hinter den Rücken bringen und von unten mit der zu trainierenden Hand an der Schnur festhalten.

Mit der Schnur den anderen Arm so weit wie möglich hinter dem Rücken hochziehen und dort ca. 20 Sekunden lang verharren.

Die Übung 8- 10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Liegen Sie auf der Seite, der Oberarm ist auf einem Handtuch gelagert. Schulter und Ellbogen sind im rechten Winkel gebeugt.

Drücken Sie die Hand mit der anderen zum Boden, und halten Sie den Ellbogen dabei still.

Für 12 Sekunden halten.

8-10 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Eine leichte Grätschstellung einnehmen und den Oberkörper nach vornebeugen. Mit den Händen an einer Stange oder einer Tischkante festhalten.

Den Oberkörper allmählich senken bis ein Dehngefühl am seitlichen Rumpf und in der Brustmuskulatur entsteht. Die Ellbogen gestreckt, ca. 20 Sekunden dehnen.

Die  
Übung 8- 10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Rückenlage. Beide Ellbogen im rechten Winkel am Körper. Die Hände halten einen Stab.

Den Stab so weit wie möglich jeweils nach rechts und links schieben.

8-10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Liegen Sie auf der Seite, ein Arm ist auf einem Handtuch gelagert. Schulter und Arm sollten rechtwinklig gebeugt sein.

Drücken Sie die Hand mit der anderen auf den Boden. Halten Sie dabei den Ellbogen still.

Für 12 Sekunden halten.

8- 10 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Ziehen Sie ein Seil durch einen Ring, der hoch über Ihrem Kopf angebracht ist. Sitzen Sie seitlich neben einer Wand. Halten Sie beide Seilenden.

Heben Sie den Arm, unterstützen Sie die Bewegung indem Sie mit der anderen Hand am Seil ziehen.

10 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Ziehen Sie ein Seil durch einen Ring, welcher hoch über Ihrem Kopf angebracht ist. Sitzen sie mit dem Gesicht zur Wand. Halten Sie beide Seilenden.

Heben Sie den Arm um \_\_ Grad an, unterstützen Sie die Bewegung indem Sie mit der anderen Hand am Seil ziehen.

10 mal wiederholen.



# Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



## Brustkorbtrotation 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: Spätphase ab 6. Woche



## Ellenbogenbeugung gegen Widerstand

Platzieren Sie das Widerstandsband mittig unter beiden Füßen. Greifen Sie mit beiden Händen jeweils ein freies Ende des Bandes und umwickeln Sie damit ihre Hände. Anschließend beugen Sie beide Arme nach oben und drehen dabei die Handinnenflächen zum Körper. Kehren sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurück.

# Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche

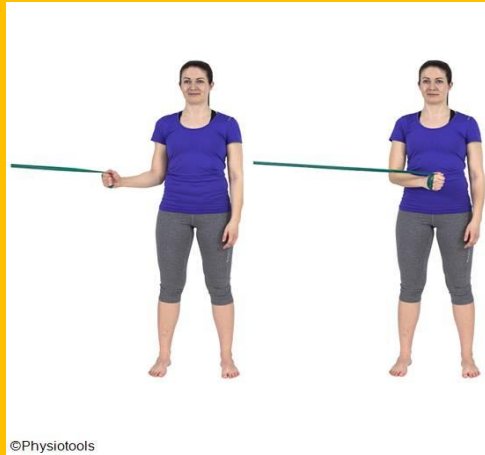


©Physiotools

## Ellenbogenstreckung gegen Widerstand

Suchen Sie sich einen Stuhl oder einen Hocker. Platzieren Sie das Widerstandsband so unter ihren Füßen, dass Sie ein langes Ende mit einer Hand greifen können. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Für die Ausgangsposition ziehen sie den Ellenbogen zur Decke bis im Gelenk ein  $90^\circ$  Winkel entsteht. Nun strecken sie den Unterarm nach hinten bis der gesamte Arm gestreckt ist. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

# Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



## 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 mal

# Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



## Auswärtsdrehung der Schulter gegen Widerstand

Stehen Sie aufrecht. Die Ellbogen sind 90 Grad angewinkelt, und Sie halten ein Band etwas weniger als schulterbreit und leicht gespannt in den Händen.

Drehen Sie die Arme nach außen, indem Sie die Schulterblätter nach innen und unten ziehen. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal

# Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



## 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.

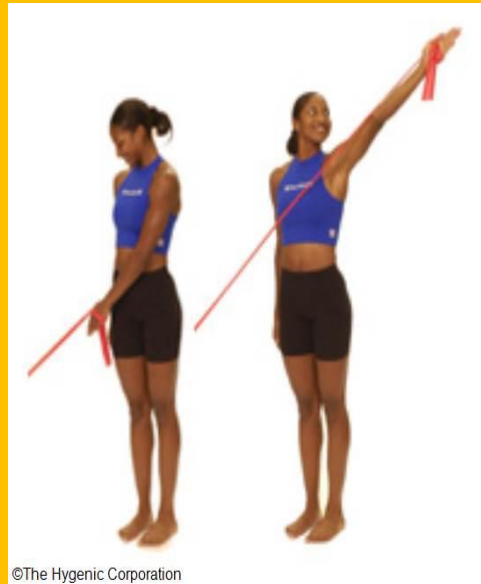
Wiederholen Sie 10 mal

# Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Setzen sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker. Legen Sie das Widerstandsband ungefähr auf Höhe des Brustbeins an die Wirbelsäule und führen Sie beide Enden des Bandes am Körper vorbei nach vorne. Umgreifen Sie fest beide Enden des Bandes und drücken Selbiges von ihrem Körper weg nach vorn. Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule. Die Bewegung ähnelt einer Liegestützbewegung. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

# Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



**Ziel:** Das diagonale Ziehen stärkt den gesamten Schulterbereich in verschiedenen Bewegungsebenen. Diese Übung stärkt den hinteren Schulterbereich. **Ausführung:** Ein Ende des Bandes ist unterhalb von Hüfthöhe fixiert. Halten Sie das Bandende mit gestrecktem Arm und der Hand an der gegenüberliegenden Hüfte. Ziehen Sie das Band nach oben und weg von Ihrem Körper. Halten Sie diese Stellung, und gehen Sie dann langsam zurück zur Ausgangsposition. Halten Sie den Rücken aufrecht und die Bauchmuskulatur angespannt. Schauen Sie während der Bewegung auf Ihre Hand. **Wiederholung:** 3 Serien à 10, Farbe rot oder grün



# 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](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/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](http://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 (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!