SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 11/2024

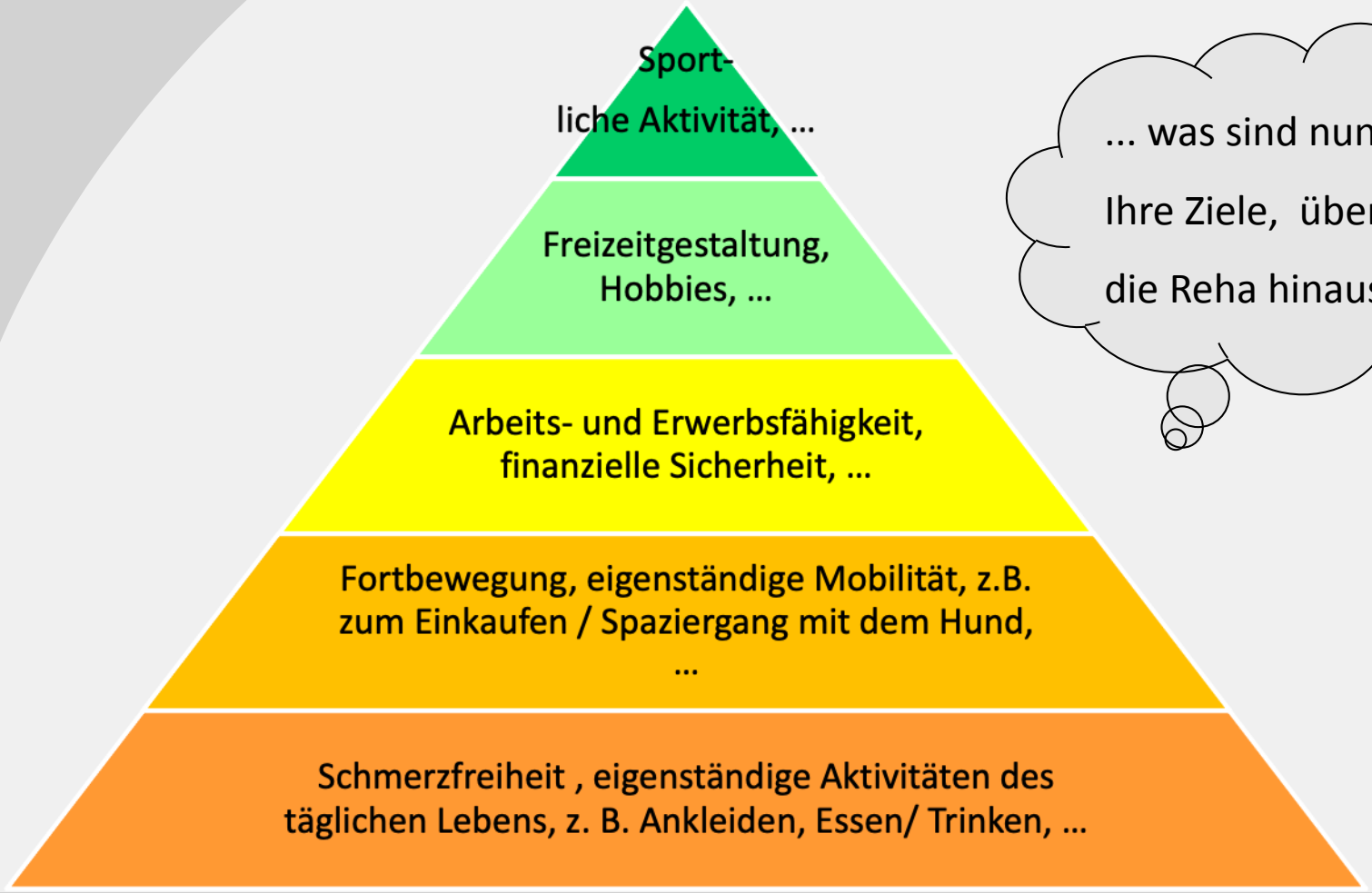
Orthopädie: Hüft-Prothese

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übersicht

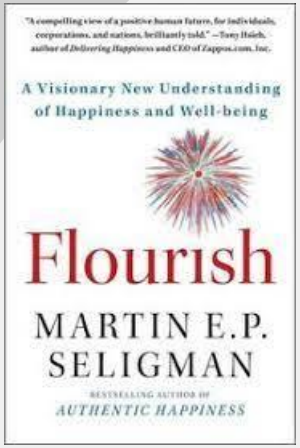
1. Ihre Ziele vor Augen
    a. Zielpyramide
    b. Selbstfürsorge
    c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
    a. Gesundheits- & Rehasport
    b. Trainingsartikel für zu Hause

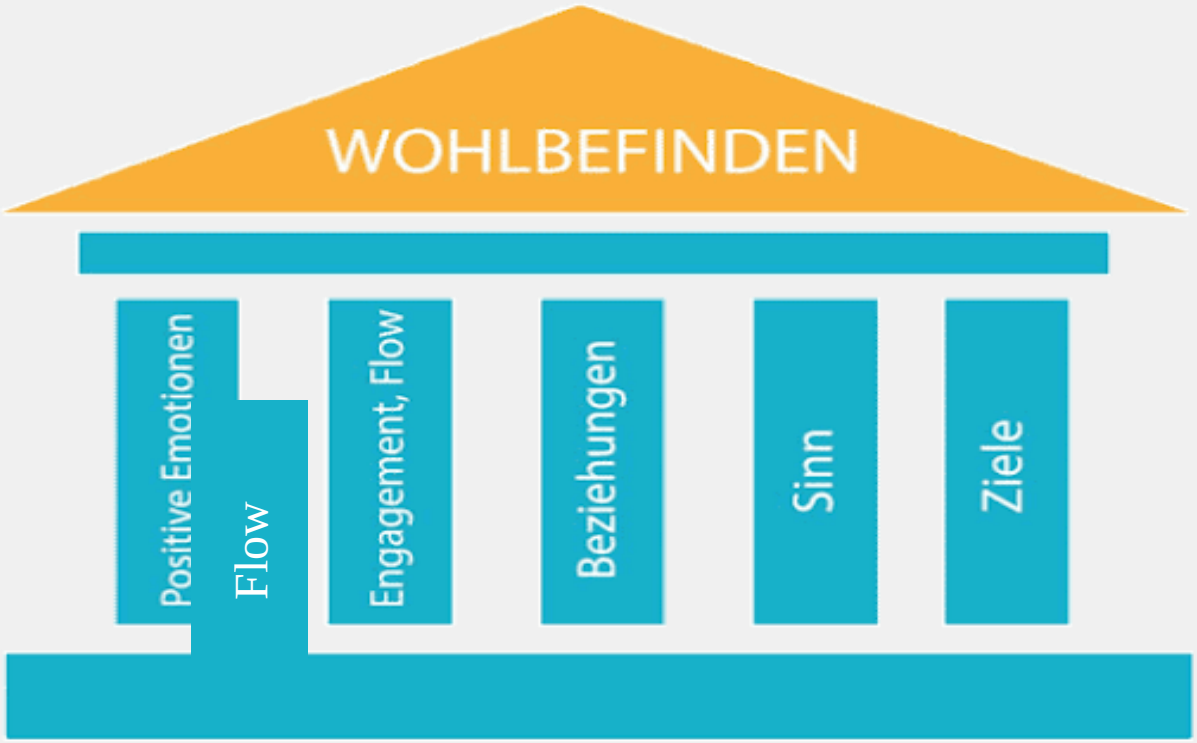
„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



... was sind nun
Ihre Ziele, über
die Reha hinaus?

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 Fester schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren

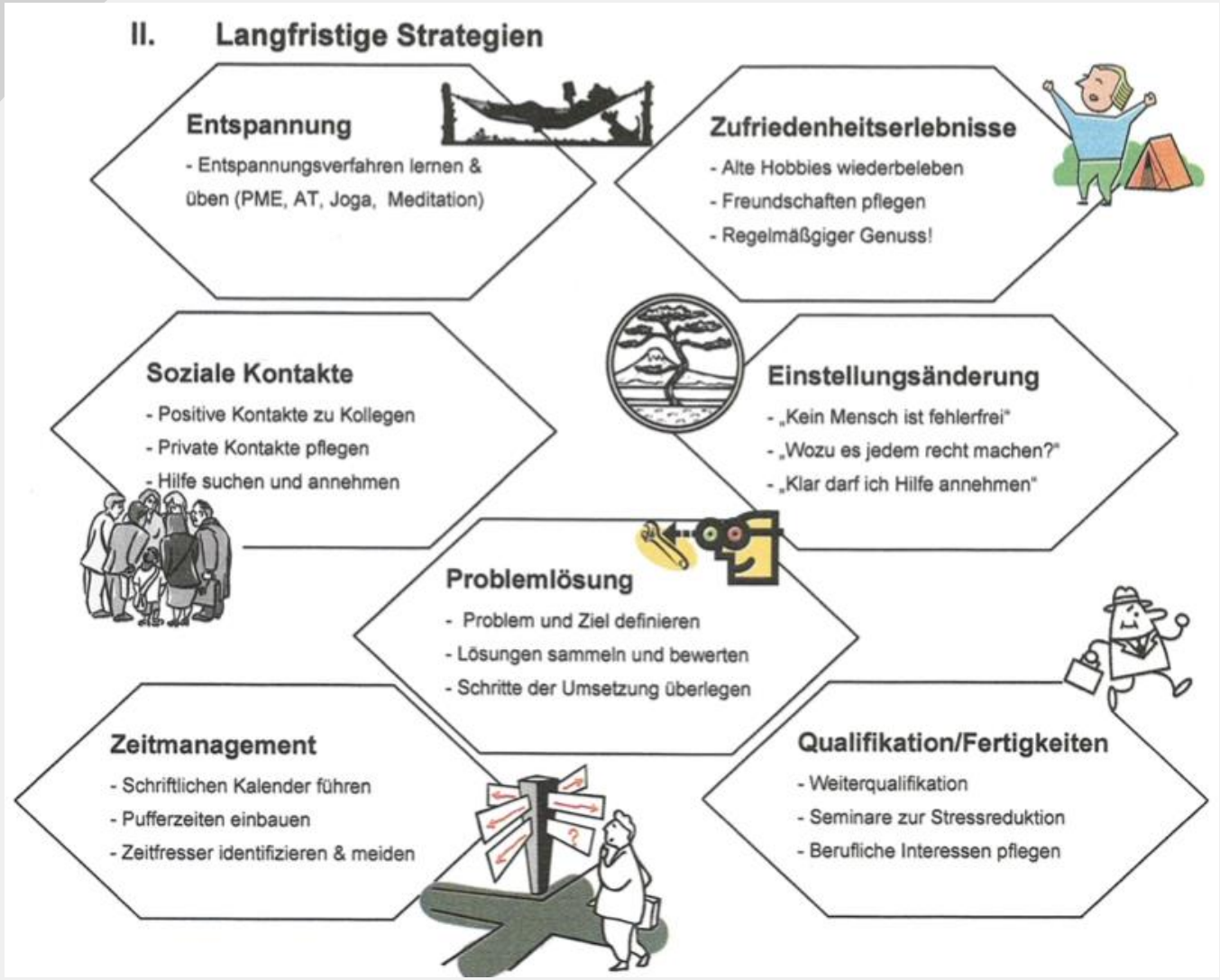
Positive Selbstgespräche

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

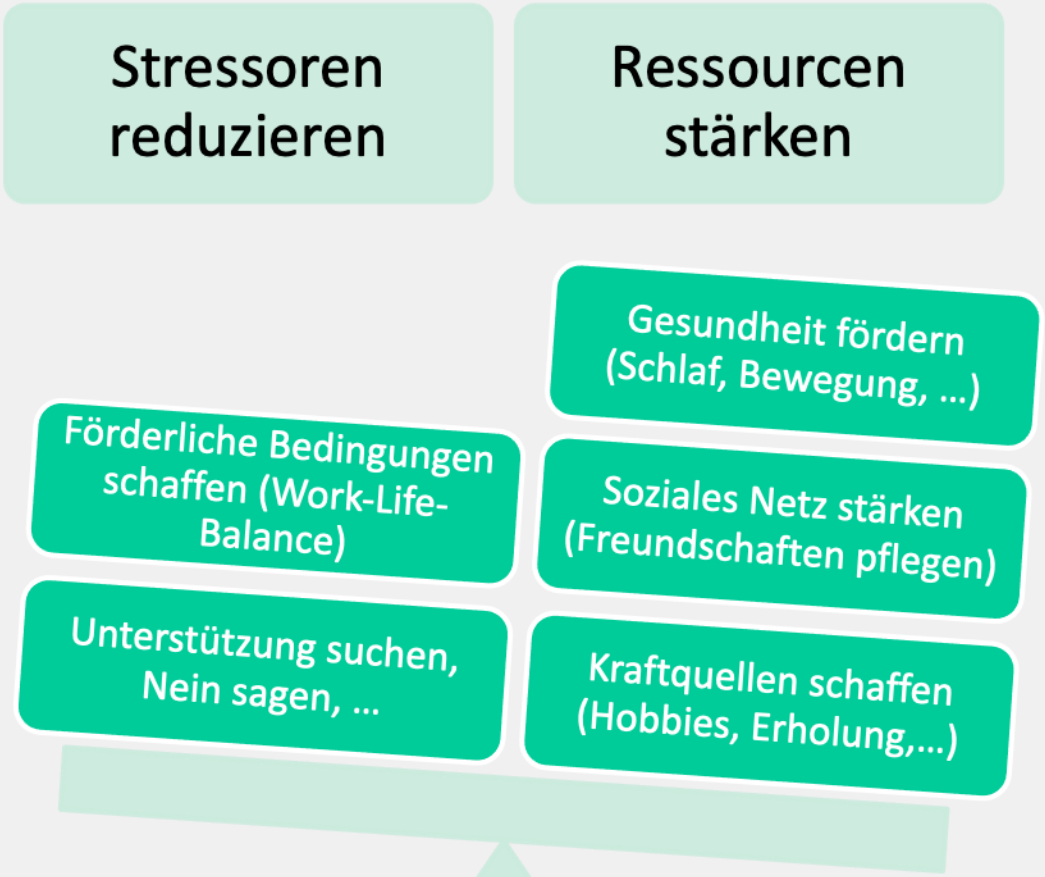
Abreaktion

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

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

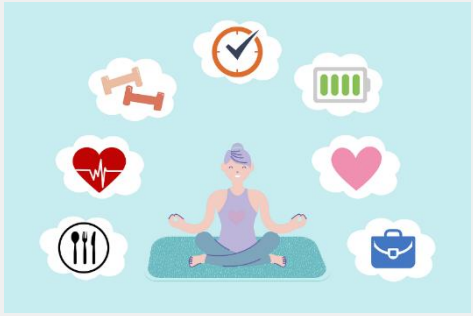


SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundung. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung: https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken

↓

Muskeln anspannen

↓

Spannung kurz halten (dabei weiteratmen)

↓

Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (deutlich länger)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/
- Video-Anleitung: https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken

↓

z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen

↓

In Gedanken Sätze wiederholen, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:

- Sommerwiese: https://www.youtube.com/watch?v=_qIhkaZj8ZA

- Winterwanderung: https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU

- Meer: https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.

- Angeleitete Meditationen:
  https://www.youtube.com/@mindlook-meditation
- Bodyscan (Körperreise):
  https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&list=PLOlUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD
- Hintergrundwissen:
  https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen
- Buchtipp:
  Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:
  https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:
  https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE
- 5-Finger-Atmung:
  https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74

Gangschule für Zuhause

4 Punkte Gang

Gehen mit Gehstützen/Krücken/Gehstöcken

Setzen Sie eine Stütze/Krücke/einen Stock mit dem gegenüberliegenden Bein gleichzeitig nach vorn. Stellen Sie die andere Stütze/Krücke/den anderen Stock mit dem anderen Bein gleichzeitig nach vorn.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gangschule für Zuhause

Dreipunktgang

Führen Sie die Krücken und das betroffene Bein nach vorne, so dass es sich zwischen den Krücken befindet. Verlagern Sie nur so viel Gewicht wie angewiesen wurde auf das betroffene Bein; das restliche Gewicht liegt auf den Krücken. Führen Sie nun das gesunde Bein nach vorne, um einen Schritt zu machen.

Versuchen Sie, einen normalen Gangrhythmus zu finden, d.h. mit beiden Beinen gleich lange Schritte zu machen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gangschule für Zuhause

Treppen hinaufgehen mit Handlauf.

Nahe bei der ersten Stufe stehen. Die eine Hand hält den Handlauf, die andere den/die Stock/Stöcke.
Zuerst eine Stufe mit dem gesunden Bein nehmen.

Dann das betroffene Bein nachziehen.

Dann die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

Immer eine Stufe nach der anderen nehmen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gangschule für Zuhause

Treppen mit einem Handlauf hinuntergehen.

Nahe der ersten Stufe stehen. Mit der einen Hand den Handlauf festhalten und mit der anderen den/die Stock/Stöcke.
Zuerst den Stock eine Stufe tiefer stellen.
Dann einen Schritt mit dem betroffenen Bein hinunter machen.
Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

Immer eine Stufe nach der andern nehmen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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.

10 mal wiederholen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause

Hüftabduktion mit Widerstandsband

Befestigen Sie ein Widerstandsband sicher neben sich, und legen Sie es um den entgegengesetzten Knöchel. Stützen Sie sich, falls nötig, auf einer Stuhllehne o.ä. ab.

Halten Sie das Becken still, und setzen Sie die Gesäßmuskeln ein, um das Bein seitlich vom Körper wegzuheben.
Lassen Sie das Bein kontrolliert wieder sinken.

10 mal wiederholen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause

Knieheben im Stehen, gestützt

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

Heben Sie abwechselnd die Knie.

12 mal wiederholen

Übungen für Zuhause

Stehen, ein Gummiband um das Fußgelenk gespannt.

Das Gummiband ziehen, indem das Bein gerade nach hinten bewegt wird.

Die
Übung 10 mal wiederholen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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 6 mal

Übungen für Zuhause

Hip Hinge in Schrittstellung mit Kurzhantel

Stehen Sie in leichter Schrittstellung, und halten Sie ein Gewicht mit beiden Händen.

Benutzen Sie Ihre Hüfte wie ein Scharnier, und beugen Sie den Oberkörper nach vorne, bis das Gewicht sich auf Kniehöhe befindet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

6 mal wiederholen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause

Dehnung des Hüftbeugers im Stehen mit Stütze

Stelle Dich aufrecht hin, und führe einen Fuß nach hinten. Stütze Dich z.B. auf eine Stuhllehne.
Dein vorderes Bein kannst Du leicht beugen. Kippe Dein Becken nach hinten, sodass sich Dein unterer Rücken leicht rundet. Lehne Dich mit dem ganzen Körper nach vorne, und halte dabei den Oberkörper aufrecht. Du solltest eine Dehnung in der Hüftvorderseite spüren. Halte die Dehnung, und atme dabei gleichmäßig.

Für 12 Sekunden halten.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gesund Essen & Trinken

Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Köper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Käuter- und Früchtetees

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das beutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

Lebensmittelauswahl

hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte

hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
  - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
  - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
  - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
  - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
  - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
  - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;
  wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, nicht täglich
  - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
  - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

Sport und Ernährung

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

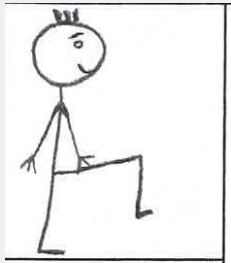
SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Hüftprothesen-Info

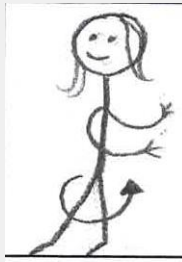
Die folgenden Informationen sollten sie besonders in den ersten 3 Monaten nach Ihrer Operation beherzigen.

Vieles wird für sie dann zur veränderten Gewohnheit, wodurch sie Ihr Gelenk schützen und Ihren Alltag ohne größere Einschränkungen meistern können. Die komplette Wundheilung dauert bis zu 6 Monate. Geben sie Ihrem neuen Gelenk die Zeit einzuheilen.

•Bewegungen, die Sie in den ersten 3 Monaten vermeiden sollten:



- Vermeiden Sie tiefe Sitzpositionen mit Hüftbeugung von über 90° und heben Sie im Sitzen nichts vom Boden auf. Bitte beachten Sie dies auch beim Anziehen der Socken und Schuhe.
- Beim Aufstehen nicht nach vorne Lehnen, sondern aus Kraft der Beinmuskeln aufstehen
- Heben Sie Ihr Bein im Stand nicht über 90°



- Drehen Sie sich im Stehen nicht auf Ihrem operierten Bein
- Drehen Sie den Oberkörper im Sitzen nicht zu weit zur Seite

- Die Beine sollten nicht übereinandergeschlagen und beim Gehen nicht überkreuzt werden.
- Heben Sie Ihr Bein seitlich nicht mehr als 45°

Thrombosespritzen: Sind befundabhängig 4-6 Wochen ab Operation (im Einzelfall auch länger) zur Verhinderung einer Beinvenenthrombose/Lungenembolie dringend erforderlich!

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

Nach Operationen, Unfällen oder (Schnitt-) Verletzungen können Narben entstehen. Wunden werden mit Bindegewebe neu aufgefüllt und heilen zu großen oder kleinen Narben. Im Heilungsverlauf kann es zu Verklebungen der Gewebsschichten unterhalb der Narbe kommen, welche Bewegungen (schmerzhaft) einschränken können.

Wann muss ich eine Narbe behandeln?

- wenn sie Bewegungen einschränkt
- wenn sie Schmerzen verursacht
- wenn sie verhärtet oder „knubbelig“ ist

Ab wann darf ich meine Narbe behandeln?

Damit eine Narbe nicht zu früh behandelt wird und Schäden vorgebeugt werden kann, ist es wichtig zu wissen, wie eine Wunde abheilt. Für Sie in Kurzform: Man kann drei Wundheilungsphasen unterschieden:

- Entzündungsphase (Tag der Verletzung bis 5.Tag)
- Proliferationsphase (5. Tag bis 2. Woche)
- Remodellierungsphase (ab 2. Woche bis ca. 1/2 Jahr)

Eine Eigenbehandlung der Narbe sollte erst ab der 3. Phase erfolgen.

Da bei jedem der Heilungsprozess individuell aussieht hier ein paar Punkte wann Sie die Narbe (unabhängig vom Zeitpunkt) nicht behandeln sollten:

- wenn es noch offene oder schorfige Stellen gibt
- wenn es Zeichen von Entzündung gibt (Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen)
- wenn die Narbe stark überempfindlich ist (→ dann sollte erstmal eine Sensibilitätsbehandlung erfolgen. Fragen Sie hier gerne die Ergotherapeut*innen)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

Wie kann ich meine Narbe behandeln?

!Die Massage der Narbe erfolgt nicht auf der Narbe, sondern neben der Narbe!

•Bewegungen in alle Richtungen: um ihre Narbe zu mobilisieren können sie das Gewebe in alle Richtungen bewegen: nach oben, nach unten, nach links, nach rechts. Es eignet sich hierfür die Finger links und rechts von der Narbe aufzulegen (einer Hand oder beide Hände nutzen) und dann das Gewebe leicht zu verschieben. Dabei wandern sie an der Narbe immer ein kleines Stück nach oben oder unten.

•Die V-Technik: Legen sie einen Finger rechts und einen Finger links neben die Narbe (beide oder eine Hand) und fahren sie langsam an der Narbe entlang von unten bis oben hin.

•LoC Technik: Greifen sie die Narbe und heben Sie sie ab. Dies einige Sekunden halten und langsam wieder loslassen. ACHTUNG! Dies kann schmerzhaft sein und sollte nur bei „älteren“ Narben (ab 3 Monate) angewendet werden.

•Kompressionstechnik: Die Narbe wie bei der V-Technik halten und im Wechsel etwas Druck aufbauen und wieder lösen. Dabei an der Narbe entlang wandern.

•Zirkel-Technik: Setzen Sie einen Finger links oder rechts neben der Narbe auf und zeichnen kleine Halbkreise neben der Narbe. Wandern sie dabei die Narbe entlang und wiederholen das gleiche auf der anderen Seite. Zur Hilfe kann hier bei „älteren“ Narben auch ein Narbenstick genutzt werden.

•Narbe niemals auseinander ziehen!

Bei der Narbenmassage können sie ein Narbengel, sanftes/neutrales Öl oder Bepanthen verwenden. Sie können diese aber auch „trocken“ durchführen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Hüftprothesen-Info

Autofahren / Sitzen im Auto: Fahren Sie erst wieder Auto, wenn Ihr Arzt die Zustimmung gibt.

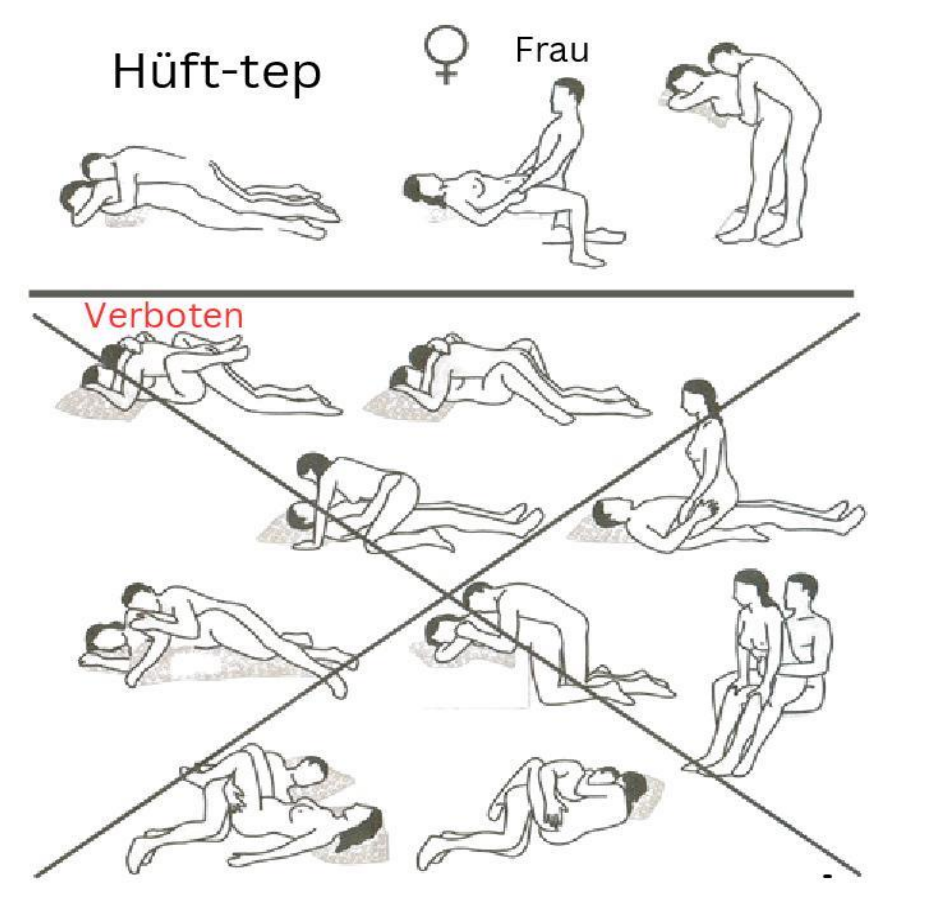
ACHTUNG: der Autositz ist meist besonders tief. Beim Ein- und Aussteigen schieben Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten. Beim Einsteigen stehen Sie am besten mit dem Rücken zum Sitz, halten sich am Auto fest und setzen sich langsam herunter. Danach schwenken Sie beide Beine gleichzeitig durch Drehung des Gesäßes auf dem Sitz ins Auto.

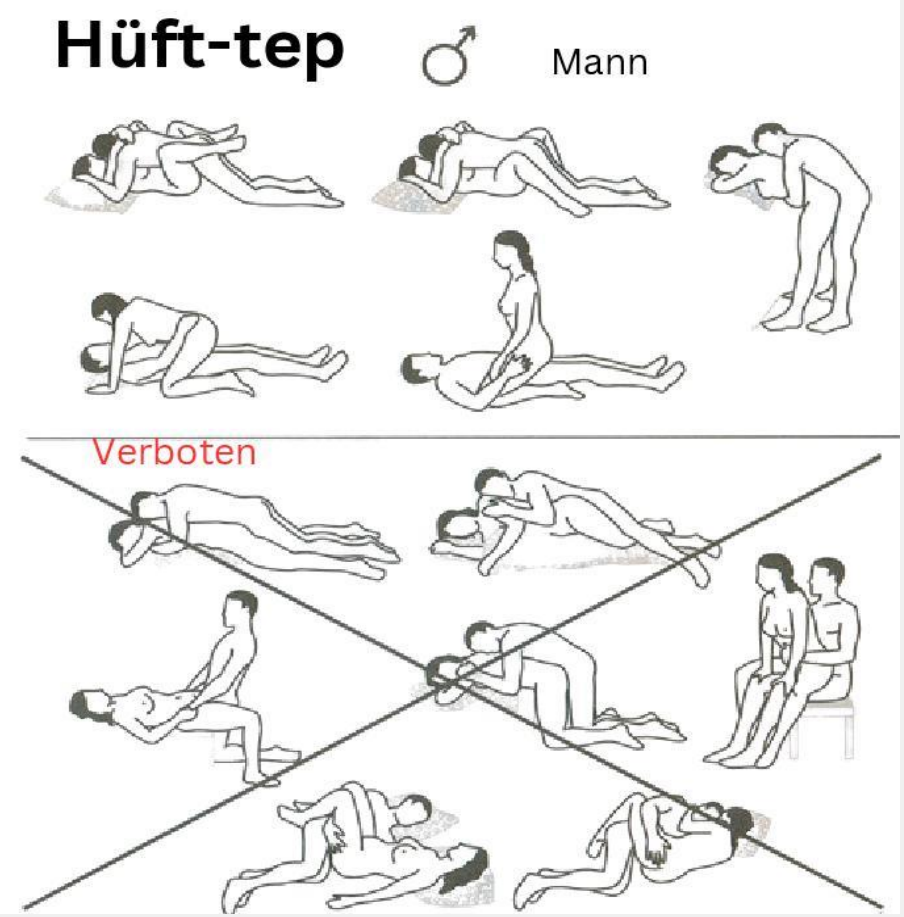
Bücken / Heben / Tragen: Das Rückstellen des operierten Beines beim Bücken und Heben bietet Schutz des künstlichen Gelenks. Vermeiden sie gleichzeitiges Heben und Tragen einer Last mit Drehung des Rumpfes. Im Sinne der Langlebigkeit Ihres neuen Gelenks sollten Sie große Lasten möglichst vermeiden. Tragen Sie Gewichte nicht einseitig, sondern wenn möglich beidhändig. Benutzen sie bevorzugt einen Rucksack.

Liegen / Schlafen: Am Anfang schlafen Sie am besten in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen. Ihr Arzt soll entscheiden, ab wann Sie auf der Seite liegen dürfen. Oft ist das Liegen auf der operierten Seite nach Abschluss der Wundheilung (Wunde größtenteils verheilt und Fäden gezogen) erlaubt. Beim Liegen auf der Seite IMMER ein Kissen zwischen die Beine legen, um das Überkreuzen zu verhindern. Bei unruhigem Schlaf das Kissen am Bein festbinden. Bauchlage ist nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und ihrem Therapeut erlaubt. Manche Betten sind sehr niedrig, dies erschwert das Hinlegen und Aufstehen. Durch Anheben des Lattenrostes oder der gesamten Bettkonstruktion kann die Liegefläche erhöht werden.

Freizeitgestaltung und Sport: Wer rastet der rostet – Kräftige Muskeln und Geschicklichkeit schützen Ihr Gelenk. Trainieren Sie deshalb Ihre Muskeln und Ihre Ausdauer jede Woche. Planen Sie die sportlichen Aktivitäten in Ihrem Alltag fest mit ein. Geeignete Sportarten sind: Wandern, Walking oder Nordic Walking, Radfahren (draußen oder auf einem Ergometer), Gymnastik, Krafttraining beim Gerätetraining und Schwimmen. Eher ungeeignet siind alle Ballsportarten aufgrund der kurzen Abbrems- und Beschleunigungsbewegungen. Auch Wettkampfsport sollten Sie ruhen lassen.

Hinweise Geschlechtsverkehr





SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0513)
- **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

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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.)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Bleiben Sie dran!

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

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

Sieg Reha GmbH
Mittelstraße 51
53773 Hennef

Telefon: 02242.96 988-0
E-Mail: info@siegreha.de

www.siegreha.de
www.facebook.com/SiegRehaHennef