SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 11/2024

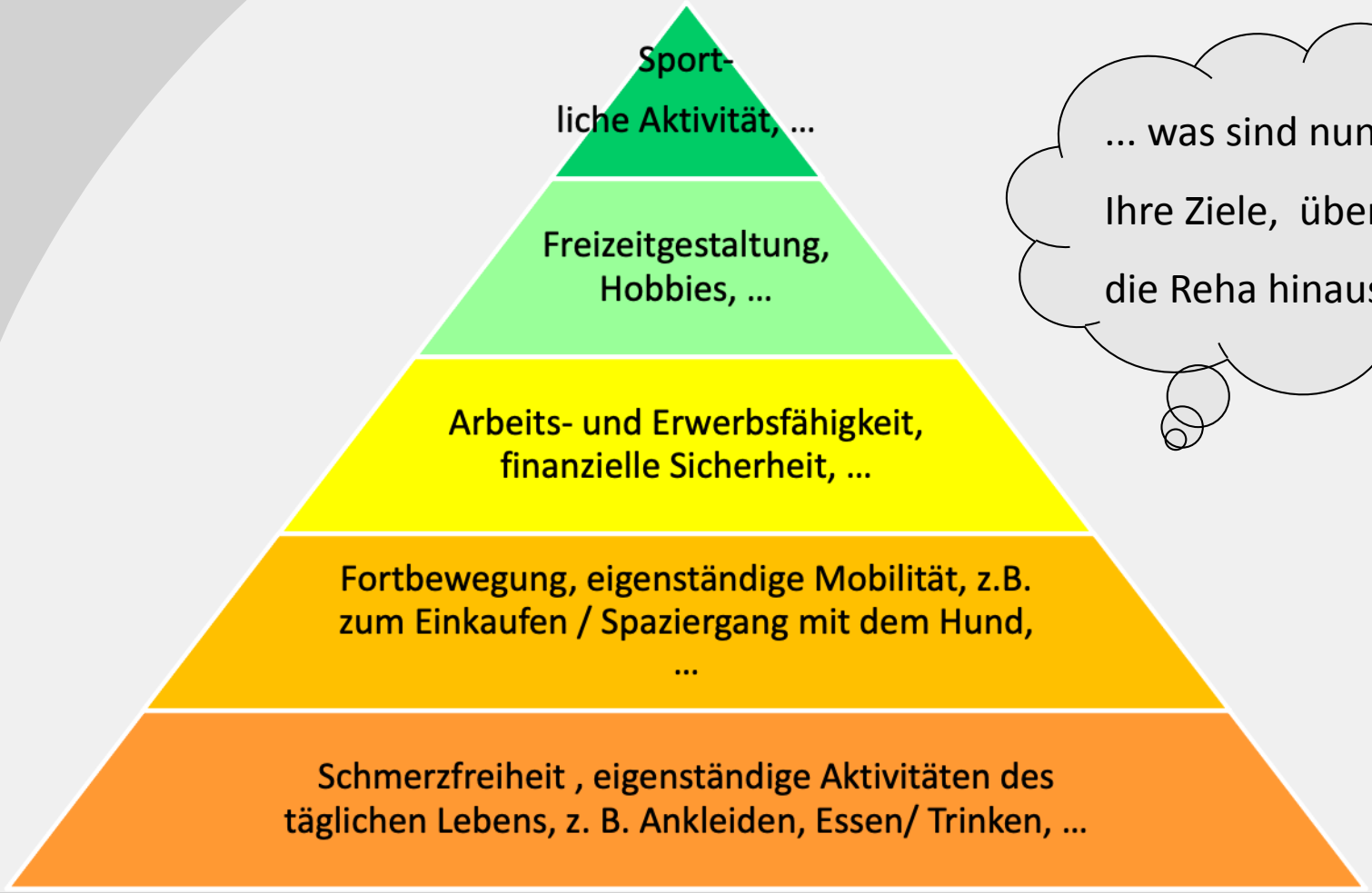
Orthopädie: Schulter-Prothese

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übersicht

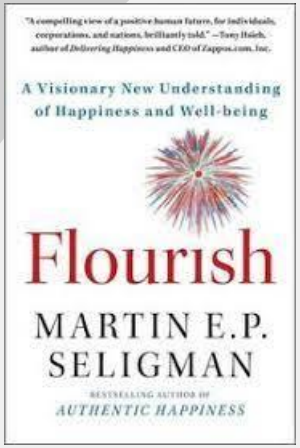
1. Ihre Ziele vor Augen
    a. Zielpyramide
    b. Selbstfürsorge
    c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
    a. Gesundheits- & Rehasport
    b. Trainingsartikel für zu Hause

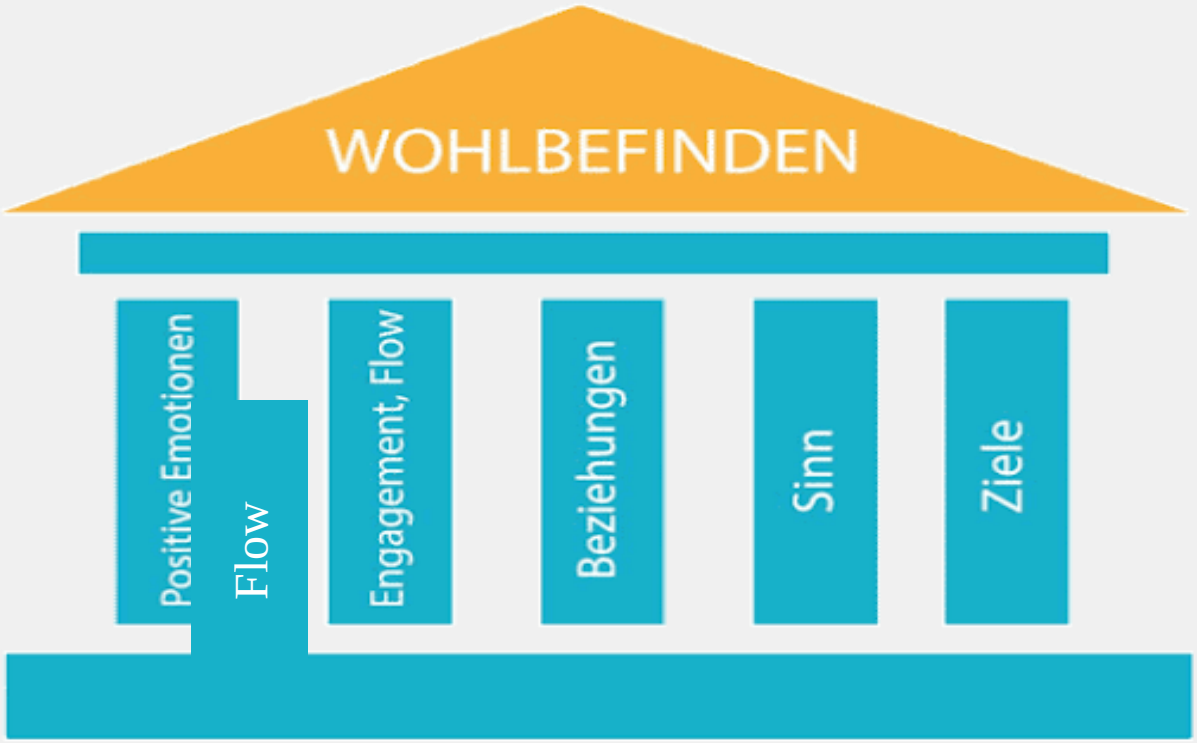
„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



... 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

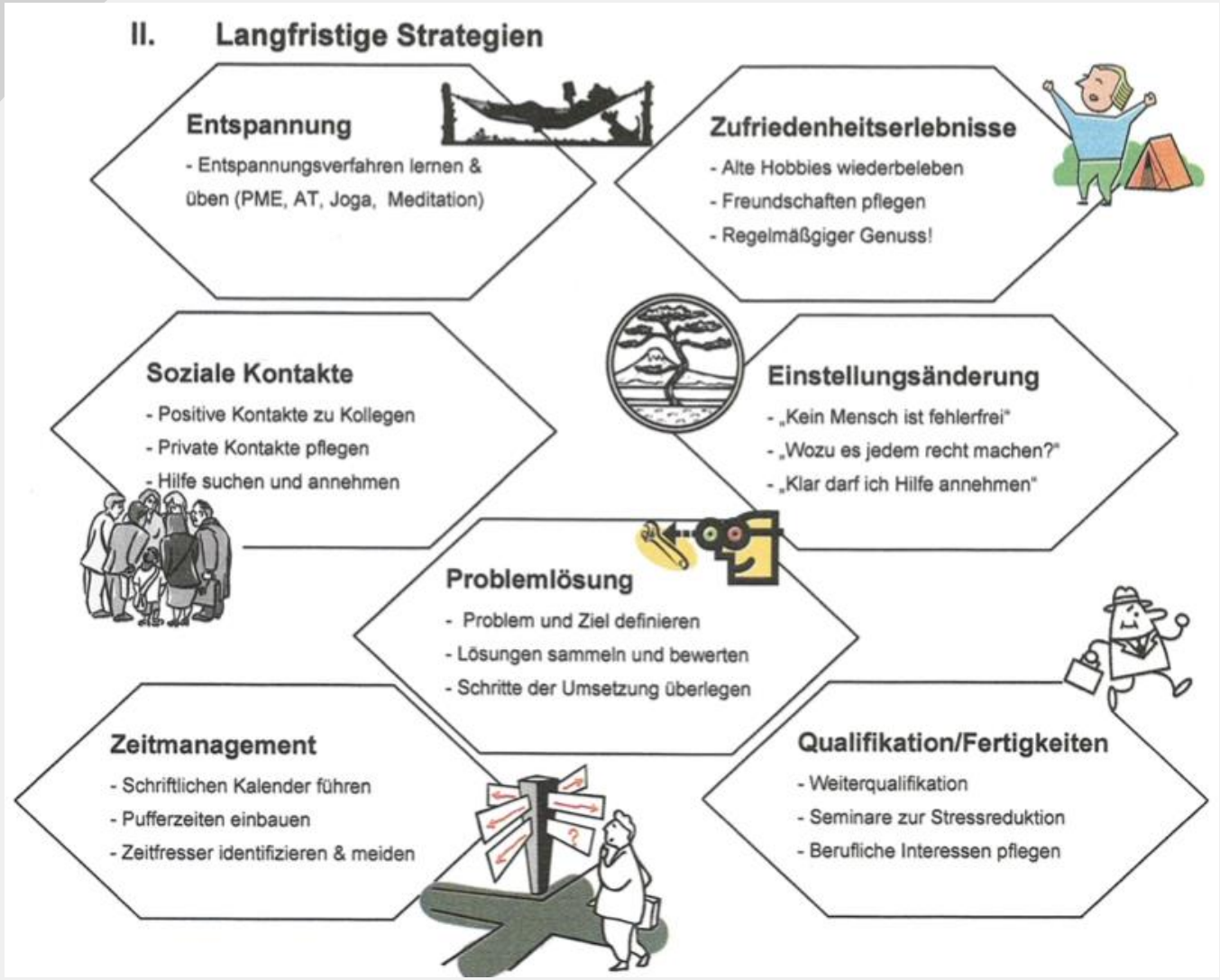
Positive Selbstgespräche

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

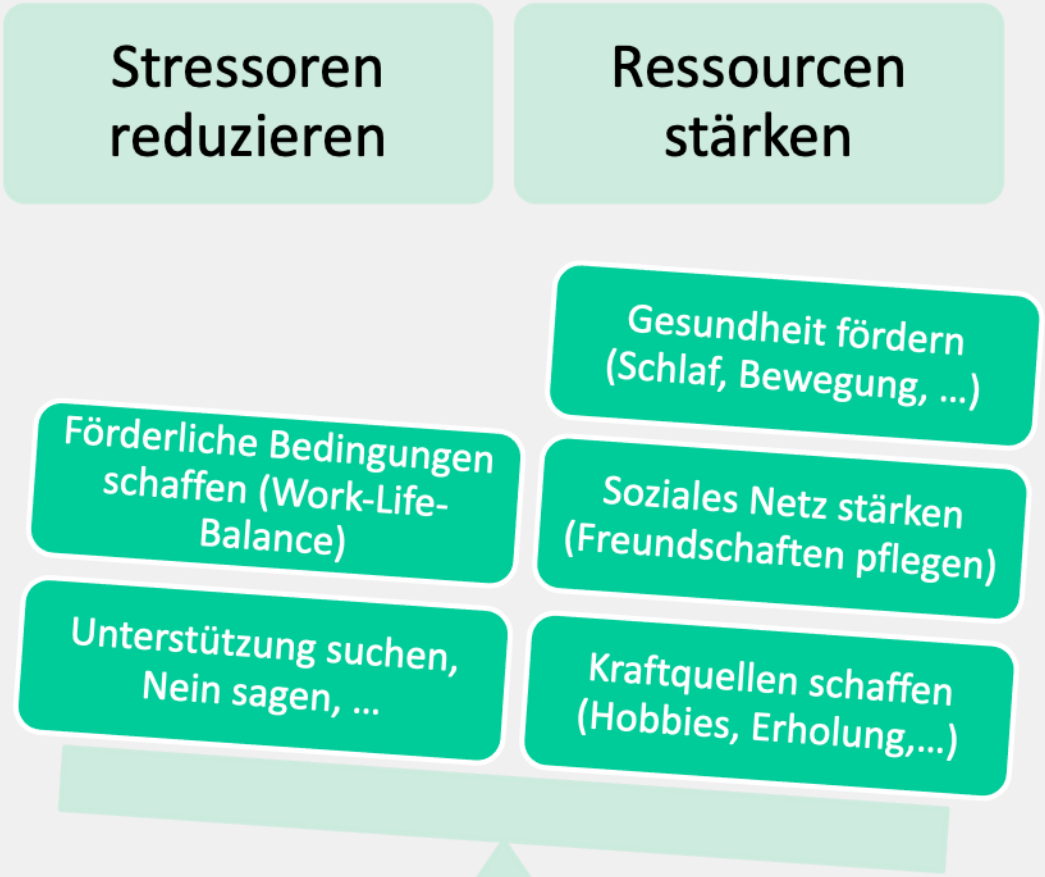
Abreaktion

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

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

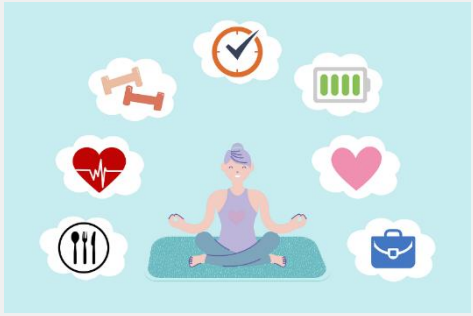


SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause

Brustkorbrotation 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.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause

Auswärtsdrehung der Schulter

Liegen Sie auf der Seite, Knie und Hüfte angewinkelt. Ein dünnes Handtuch ist unter dem obenliegenden 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

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

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

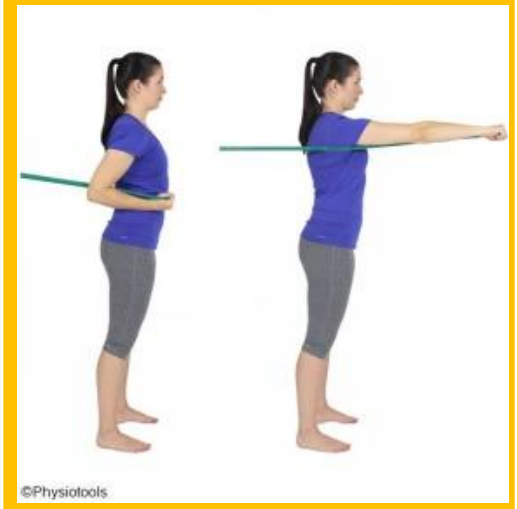
Übungen für Zuhause

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



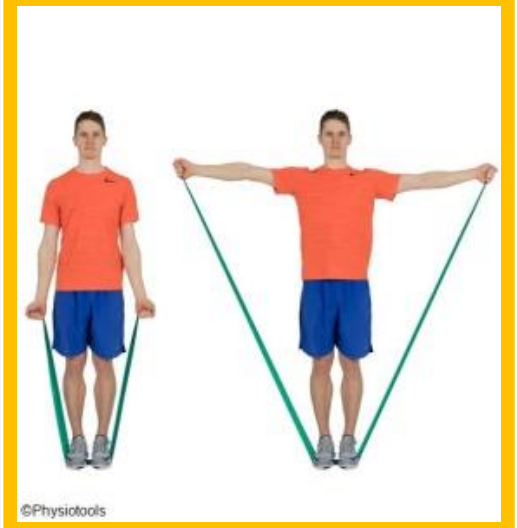
Faustschlag mit Trainingsband

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

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

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

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

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