

PATIENTENMAGAZIN



DER WERDEGANG
DES ÄRZTLICHEN
LEITERS

SEITE 3

PERSPEKTIVEN
FÜR DEN ALLTAG
NACH DER REHA

SEITE 6

GUTE VORSÄTZE
SIND OFT SCHNELL
VERGESSEN

SEITE 8

NEUE GERÄTE HELFEN

SPORTTHERAPIE IST BEI REHA FLEX STARK FREQUENTIERT

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

2015 war das Jahr nach den schwerwiegenden Ereignissen 2013 und 2014 – die Flut und die umfangreichen Sanierungsarbeiten in der Reha-Klinik. Wir konnten alles ins Gute bringen und ziehen jetzt am Jahresanfang 2016 eine äußerst positive Bilanz: Die Qualität unserer Leistungen ist gestiegen, wir konnten weitere Mitarbeiter einstellen und die Patienten bekunden uns in ganz großer Mehrheit ihre Zufriedenheit. Die Investitionen – von den Klimaanlage bis hin zum Kneipp-Becken – haben bereits ihre Feuerprobe bestanden. Natürlich werden wir auch in diesem Jahr einiges tun, was für jeden sichtbar sein wird: Das Treppenhaus inklusive der Bestuhlung der Warteflächen und des Bodenbelags wird erneuert und die Sporttherapie bekommt einen modernen Tresen sowie separate Besprechungstische.

Ich danke unseren Patienten, Mitarbeitern und den Überweisern für ihre Arbeit, ihr Engagement und ihre Treue zu uns und wünsche allen ein friedliches und schönes Jahr 2016.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik im Herzen der Saalestadt.

2006 – 2009 – 2012 – 2015: MIT ERFOLG QM-REZERTIFIZIERT

Ähnlich dem deutschen Fußballsong von den „Sportfreunden Stiller“ – „54, 74, 90, 2010“ – hat reha FLEX alle drei Jahre die Rezertifizierung ihres QM-Zertifikats geschafft: 2006, 2009, 2012, 2015. Als erste ambulante Reha-Klinik Sachsen-Anhalts erhielt reha FLEX 2006 die Bescheinigung über die Einführung von anerkannten Qualitätsmanagementsystemen. Im Dezember 2015 prüften die Auditoren erneut zwei Tage lang und

bewerteten die Reha-Klinik mit der Note 7,4. Ein guter Wert, denn für eine erfolgreiche Zertifizierung sind

5,5 Punkte notwendig. Alle drei Jahre muss das Zertifikat erneut verteidigt werden.



Karin Meissner, QM-Beauftragte bei reha FLEX, zeigt stolz die neue Zertifizierungs-Urkunde.

JUDOKA IN SEINER FREIZEIT

Marcus Rohn (28) ist bereits seit April vergangenen Jahres festangestellter



Sporttherapeut. Aber eigentlich ist er bei reha FLEX schon heimisch geworden, arbeitete er doch davor bereits drei Jahre im Therapie- und Rückenzentrum. Marcus Rohn ist Sportwissenschaftler und in seiner Freizeit kämpfte er acht Jahre lang als Judoka für den SV Halle.

EIN ANGEHENDER POLIZEIBEAMTER

Tom Reinecke (18) absolviert noch bis Ende August ein



Freiwilliges Soziales Jahr im Patientenservice bei reha FLEX. Ihm gefällt es hier gut, deshalb nimmt er auch die 40-minütige Straßenbahnfahrt von seinem Heimatort Schkopau in Kauf. Dennoch hat sein Berufswunsch wenig mit einer Reha-Klinik zu tun. Er möchte Polizeibeamter werden.

KUNST SOLLTE ES SEIN, MEDIZIN IST ES GEWORDEN – LUTZ HARTIG'S WERDEGANG

Eigentlich wollte er einen künstlerischen Beruf ergreifen, die Weichen dafür waren gestellt. Doch das Leben hatte mit Lutz Hartig etwas anderes vor. Der Werdegang des Ärztlichen Leiters von reha FLEX.

Die Musik faszinierte ihn schon von Kindesbeinen an. Er spielte Gitarre und das bei jeder sich bietenden Möglichkeit in seiner Freizeit. Die war aber eng bemessen, denn Lutz Hartig lernte an der Kinder- und Jugendsportschule Halle und war ein hoffnungsvolles Schwimmtalent, gehörte sogar zum erweiterten DDR-Olympiakader. Doch das Talent blieb auf der Strecke, andere waren im Schwimmbcken schneller. Da brach erst einmal eine Welt zusammen. Schnell besann sich Lutz Hartig auf seine künstlerische Seite – Musik, Malerei. Und er bekam tatsächlich einen Studienplatz an der Burg Giebichenstein. „Das war zu DDR-Zeiten wie ein Fünfer im Lotto“, sagt er. Doch die Rechnung hatte er nicht mit seinem Vater gemacht. Der wollte, dass sein Junge einen richtigen Beruf lernt, Kunst geht ja nebenbei. Also wurde der Studienplatz schweren Herzens abgesagt. Viele seiner



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik. In seiner Freizeit liebt er es zu Musizieren und ist dem Sport zugetan.

Sportfreunde studierten Medizin. Dann eben das, sagte sich Lutz Hartig und die Bewerbung hatte Erfolg.

BEIM FUSSBALL KENNENGELERNT

Bei Prof. Dr. Hein absolvierte er seine Facharzt Ausbildung zum Orthopäden, ging 1993 in die Niederlassung. Doch nach der Wende brach mehr und mehr die konservative Orthopädie weg, dafür rückte die ambulante Rehabilitation neu ins Blickfeld. Dafür interessierte sich Lutz Hartig und lernte beim Freizeitfußball Axel Witt kennen. Dem Sportwissenschaftler lag die ambulante Reha

auch am Herzen und so gingen sie einen gemeinsamen Weg, gründeten 1994 damals noch in der Großen Wallstraße reha FLEX. Lutz Hartig bildete sich weiter, es folgten Abschlüsse als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit entsprechenden Weiterbildungsermächtigungen. Bereits zehn junge Mediziner leitete er praktisch an, die ersten von ihnen praktizieren bereits als niedergelassene Ärzte. Darauf ist er besonders stolz. In Zusammenarbeit mit der Martin-Luther-Universität Halle gibt er sein Wissen in Lehrveranstaltungen gern an Studenten weiter.

Er selbst ist überzeugt davon, dass konsequentes Arbeiten und Zielstrebigkeit zum Erfolg führt. „Die Zielstrebigkeit habe ich dem Sport zu verdanken, deshalb bleibe ich ihm treu.“ Und so spielt er regelmäßig Tennis und liebt die ruhigen Waldspaziergänge mit seiner Familie. Aber nicht verwechseln: Die Ruhe hat er mit Mitte 50 auch privat längst nicht gepachtet. Er sieht sich stets nach Neuem um, im Alter von 50 Jahren begann er mit dem Klavierspielen, mit 56 lernte er das Schlagzeug zu bedienen. Seit 36 Jahren glücklich verheiratet, stärkt seine Frau ihm für all das den Rücken. Auch dafür möchte er sich hier einmal bedanken.

UNSERE SPORTTHERAPIE – FÜR AUSDAUER, KRAFT UND KOORDINATION

Die Räume der Sporttherapie sind stark frequentierte Therapieplätze bei reha FLEX. Im Schnitt trainieren die Patienten während ihres dreiwöchigen Rehaaufenthalts hier 20 Stunden.

Auch für die Sporttherapie ist eine Eingangsdagnostik notwendig. Hieraus leitet sich der Therapieplan mit einem Therapieziel ab. „Der Plan wird während der Reha zusammen mit dem Patienten stetig verändert und dem Leistungsvermögen und

den Fortschritten bei der Kräftigung der Muskulatur oder des Bewegungsverhaltens angepasst“, sagt Dr. Thomas Richter, Dipl.-Sportlehrer und Sporttherapeut bei reha FLEX. Art und Umfang der sportlichen Aktivitäten sind auf die gesundheitliche Situation und körperliche Belastbarkeit des einzelnen Patienten ausgerichtet. Die Akzeptanz der eigenen Grenzen im physischem Leistungsvermögen sind ein wichtiger Aspekt. Der Spaß an sportlicher Bewegung soll dabei nicht zu kurz kommen.

SELBSTSTÄNDIGES TRAINIEREN

Es ist ein „offenes“ Therapiekonzept, so Richter, bei dem die Patienten im Gegensatz zu Einzelbehandlungen mehr selbstständig arbeiten. „Dafür ist natürlich die Motivation ein ganz wichtiger Faktor, der dann auch zum Erfolg führt.“ Selbstverständlich korrigieren die fünf Sporttherapeuten Fehler, leiten an, stehen bei jeder Frage zur Verfügung. Dennoch sollen die Patienten während der Übungen selbst auf sich achten, um ihr vor-

gegebenes Programm zu absolvieren. Ein wichtiges Ziel ist es, die Rehabilitanden so zu begeistern, dass sie auch außerhalb der Klinik „am Ball“ bleiben und Sport treiben – gegebenenfalls ihr Klinikprogramm als „Hausübungsprogramm“ mitnehmen.

Die Sporttherapie ist mit modernen Geräten sehr gut ausgestattet. Im letzten Jahr hat reha FLEX gerade in diesem Bereich viel investiert. Neben neuen Kraftgeräten, einem Hightech-Seilzug (Kinesis One), neuen Oberkörperergometern wur-



Auf den Ergometern wird Ausdauer und Beinkraft trainiert.

de auch ein isokinetisches Test- und Trainingssystem (Cybex-Norm) angeschafft. Dieses isokinetische Krafttrainingsgerät wird zur Kräftigung besonderer Muskelgruppen eingesetzt. Gerade bei der Rehabilitation orthopädischer Erkrankungen mit Teilbelastungen ist diese Form gut anzuwenden. Die Isokinetik ermöglicht selbst bei unterschiedlichen Trainingsgeschwindigkeiten für jeden Gelenkwinkel immer die optimale Kraftentwicklung. Dies allein führt schon zu deutlich höherer Trainingseffizienz und schützt gleichzeitig den Patienten vor Überforderung bzw. Verletzung des operierten Gelenkes.

Gerätetechnischer Mittelpunkt der Sporttherapie sind die 20 Ergometer, dazu drei Laufbänder und drei Crosstrainer. Aber auch der Koordinationsparcours ist fester Bestandteil einer jeden Trainingsstunde. Gleichgewichtsschulung und Koordinationstraining haben in der Therapie mindestens die gleiche Gewichtung wie die Kraftübungen.

In der Sporttherapie geht es um die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden dafür trainiert – und der Erfolg mit bestimmten Tests auch nachweisbar gemacht. Dr. Richter: „Wenn der Patient sagt, ‚mir geht es besser‘, dann freuen wir uns, wissen aber nicht, ob und in welchem Umfang eine kör-



Die Sporttherapeuten leiten an, korrigieren und stimmen zusammen mit den Patienten Therapiepläne und -ziele ab.

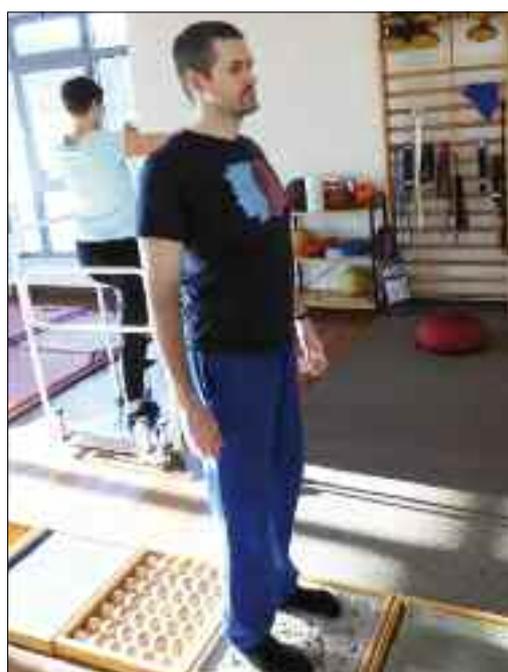
perliche Leistungssteigerung oder beispielsweise eine deutlich bessere Beugung im Kniegelenk erreicht ist.

Deshalb testen wir regelmäßig mit verschiedensten Messungen den Therapie-Erfolg. Mit Hilfe dieser Daten

können dann die Übungen für noch bessere Ergebnisse angepasst werden.“

NACH DER REHA WEITERTRAINIEREN

Regelmäßige sportliche Aktivitäten können eine Vielzahl chronisch-degenerativer Krankheiten vorbeugen und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Erwachsene müssen dabei ihre körperliche Aktivität oft als Ausgleich zum Alltagsgeschehen zielgerichtet organisieren. Was viele nicht wissen: Auf Selbstzahlerbasis können ehemalige Patienten die Angebote der Sporttherapie auch ohne ärztliche Verordnung nutzen und ihr Rehabilitationsergebnis aufrechterhalten. Aber auch jeder andere Sportbegeisterte ist willkommen. Einen besonderen Vorteil bietet im Sommer allen Patienten die neu installierte Klimaanlage.



Viel Wert wird auf den Koordinationsparcours gelegt.



Die Kletterwand trägt zu Kraftgewinn bei und gilt auch als Gleichgewichtsübung.

SOZIALBERATUNG ALS GEMEINSAME SUCHE NACH PERSPEKTIVEN FÜR DEN ALLTAG

Nach der Reha zurück in den Alltag – dabei hilft Dipl.-Sozialberaterin Irene Müller. Sie berät die Patienten über die beruflichen Möglichkeiten, informiert über Förderungen und gibt Tipps zu den Antragsverfahren. Die Sozialberatung bei reha FLEX ist das Bindeglied zwischen Therapie und beruflichem Wiedereinstieg.



Irene Müller berät seit zwei Jahren bei reha FLEX die Patienten zu sozialrechtlichen Fragen.

Gemeinsam mit den Patienten werden Perspektiven entwickelt und der Wiedereinstieg in den Alltag mit seinen meist unübersichtlichen sozialen Verhältnissen vorbereitet. Dabei gibt Irene Müller Entscheidungshilfen beispielsweise in wirtschaftlichen Angelegenheiten wie Entgeltfortzahlung, Kranken- und Übergangsgeld, oder in Fragen der Teilhabe von behinderten Menschen. „Die Gespräche sind auch als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht“, so die Beraterin. „Denn die Patienten wissen oft nicht, an wen sie sich mit ihren Fragen wenden können, zu welchen Ämtern sie gehen müssen.“

Seit zwei Jahren ist sie bei reha FLEX, arbeitete zuvor in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Irene Müller hat sich in der Zeit ein umfassendes Wissen über

und O. Wie geht es weiter mit dem Job? Geht es überhaupt weiter am angestammten Arbeitsplatz? Deshalb nimmt die Beratung über Belastungen bei der zuletzt ausgeübten Tätigkeit, Veränderungsmöglichkeiten beim Arbeitgeber und Ansprechpartnern sowie die Suche nach möglichen Alternativen einen breiten Raum ein. Mitunter wird auch von hier der Kontakt zu Arbeitgebern gesucht.“

Es existieren viele Möglichkeiten der Förderung, beispielsweise Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben. Diese werden Versicherten gewährt, die aus gesundheitlichen Gründen ihren Beruf nicht mehr ausüben können. Auf diesem Wege soll die Eingliederung im Berufsleben erhalten oder wieder erreicht werden. Darüber informiert Irene Müller nicht nur in per-

sönlichen Gesprächen, sondern auch im Seminar unter dem Titel: „Sozialrechtliche Aspekte der Rehabilitation der Rentenversicherung“. Zur Sprache kommt dabei auch die Erwerbsminderungsrente. Ein weiteres Seminar behandelt die Reha-Nachsorge. Welche Nachsorgemöglichkeiten unterschiedlicher Kostenträger gibt es? Wer ist Ansprechpartner? Wie läuft die Nachsorgemaßnahme ab? Wie wird diese finanziert? Denn eine gute Nachsorge ist für die Erhaltung des Reha-Erfolges wichtig.

Im letzten Patientenmagazin berichteten wir über die Arbeitsplatzbezogene Therapie. Zum Team der Therapeuten, die dabei zum einen die Leistungsfähigkeit der Patienten überprüfen und sie andererseits in berufsbildsimulierenden Therapieräumen auf den Alltag vorbereiten, gehört auch die Sozialberaterin. Sie informiert u.a., dass ergonomisch ausgestattete Arbeitsplätze in jedem Unternehmen Pflicht sind. Es wird erörtert, wann der Rentenversicherungsträger über Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben für die Ausstattung des Arbeitsplatzes die Kosten übernimmt. Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen werden bei Bedarf übergeben.

die sozialrechtlichen Problematiken angeeignet, so dass sie in der ambulanten Reha-Klinik für die Patienten eine wertvolle Ratgeberin ist.

WIE GEHT ES MIT DEM JOB WEITER?

„Die eigene wirtschaftliche Absicherung ist für die Menschen natürlich das A

BETTINA BARTH NACH SCHULTER-OP IN DER REHA: DIE KINDER WARTEN AUF MICH

Bettina Barth ist Erzieherin in der Kita Landsberg, rund 40 Autominuten von Halle entfernt. Doch ein stark schmerzendes Schultergeknack – hervorgerufen durch eine gerissene Sehne und einem Loch in der Kapsel – setzte sie außer Gefecht. Was folgte, war eine Operation mit anschließender ambulanten Reha.

„Fünf Jahre lang hatte ich Schmerzen und zuletzt konnte ich meinen rechten Arm fast gar nicht mehr heben“, blickt Bettina Barth

auf ihre Leidensgeschichte zurück. Aber wie sollte sie ihre Babys in der Kita auf den Arm nehmen, um sie zu trösten oder mit ihnen zu lachen? Selbst das Heben der Sprösslinge auf die Wickelkommode war nur noch mit Schmerzen möglich. Einziger Ausweg eine Operation mit anschließender sechswöchiger Ruhephase, da Schulter und Arm bandagiert waren. Ende November begann die Rehabilitation, damit der Arm wieder beweglich wird und die Kraft zurückkehrt. Der Zufall wollte es, dass die Mutter eines „ihrer“ Kinder in der Kita bei reha FLEX

arbeitet. Und so entschied sich Bettina Barth in Vertrauen auf eine erfolgreiche und gute Behandlung, die 40 Autominuten bis zur Saline-Halbinsel in Halle, dem Domizil von reha FLEX, in Kauf zu nehmen. „Mich erwartete ein tagtäglich strafes Programm und morgendlicher Muskelkater. Aber schon heute nach zwei Wochen kann ich sagen, der Aufwand lohnt sich. Ich spüre jeden Tag die Fortschritte.“

Jeden Tag trainiert die bereits dreifache Oma – „es wird bei uns zu Hause nie langweilig“ – eineinhalb

Stunden dauernde Übungen in der Sporttherapie, besucht zweimal in der Woche das Bewegungsbad und übt kontinuierlich während der Krankengymnastik. Dazu erhält sie Strom- und Ergotherapie sowie verschiedene Massagen. Ernährungsberatung sowie Seminare zu Nachsorge und sozialrechtlichen Fragen runden ihr Reha-Pensum ab, das etwa vier bis sechs Stunden am Tag dauert. „Die Therapeuten hier engagieren sich richtig für meine Gesundheit. Jeder freut sich mit mir, wenn ich den Arm wieder ein bisschen besser bewegen kann“, ist Bettina Barth des Lobes voll. Für die kleinen Kinder in der Kita ist sie die schwarze Bettina, „denn meine Kollegin heißt auch Bettina und wird ‚blonde Bettina‘ gerufen“.

Seit 40 Jahren steht sie im Beruf, davon 30 Jahre als Erzieherin in der Schule und nun bereits auch schon zehn Jahre in der Kindertagesstätte. 80 Kinder im Alter von gerade mal ein paar Monaten bis zu sechs Jahren spielen und lernen dort. Bettina Barth wird, wenn sie wieder gesund ist, von den Kleinsten zu den dreijährigen Kindern wechseln. „Und die warten schon auf mich“, sagt sie. „Ich muss mich also mit dem Training beeilen.“



Bettina Barth im reha FLEX-Park. Die Kita-Erzieherin will nach einer OP am Schultergelenk fit werden, damit sie wieder schmerzfrei Kinder betreuen kann.

KONZEPT RÜCKENTHERAPIE: TRAINING IN DREI PHASEN ÜBER 60 MINUTEN

Das Team des Physiotherapie- und Rückenzentrums arbeitet nach einem einheitlichen Konzept der Rückentherapie. In einem Handbuch sind alle Schritte von der Eingangsuntersuchung bis zur Patientenaufklärung detailliert niedergeschrieben. So ist höchste Therapiequalität garantiert.



Die Erwärmung auf dem Ergometer und auf der Matte wird mit jeweils zehn Minuten veranschlagt.



Das Konzept listet übersichtlich die notwendigen Therapie-Schritte, die erforderlichen Formalitäten und die Methodik des Stundenaufbaus auf. Die Therapeuten können mit dieser Anleitung den Patienten ein qualitativ hochwertiges Training bieten. Die grundlegenden Eckdaten haben Bestand – eine Therapiestunde umfasst drei Phasen mit insgesamt 60 Minuten – bestehend aus 20 Minuten Erwärmung auf dem Ergo-

meter und der Matte, ein 30-minütiges Gerätetraining sowie zehn Minuten Dehnübungen zum Abschluss.

Die Methodik sieht regelmäßig Steuerungen über Intensität, Häufigkeit und Bewegungskontrolle durch den betreuenden Therapeuten vor. Eingangs-, Zwischen- und Abschlusstests zur Überprüfung des Therapieerfolges sind selbstverständlich.



30 Minuten Gerätetraining natürlich unter Anleitung des Therapeuten ist Hauptbestandteil der Therapie.

ANNE KLIMOWITZ ZWEITE KINDER-BOBATH-THERAPEUTIN



Da die Nachfrage nach Kinder-Bobath bei reha FLEX am Steg sehr groß war, arbeitet dort nunmehr nach Anke Mittmann mit Anne Klimowitz eine zweite Therapeutin, die auf Bobath für Säuglinge und Kinder spezialisiert ist. Die Weiterbildung absolvierte sie in Berlin.

Die Bobath-Therapie ist für Kinder geeignet, die in ihrer körperlichen Entwicklung Unterstützung brauchen. Bei dieser speziellen Form der krankengymnastischen Behandlung werden die Kinder zur Aktivität aufgefordert, die Eltern erhalten ein Handling für Übungen zu Hause.

GUTE VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR SIND LEICHTER GESAGT ALS GETAN

Schluss mit dem Glimmstängel, Pfunde abtrainieren oder mehr Zeit für die Familie nehmen – fast jeder macht sich zum Jahreswechsel seine Gedanken und fasst ernste Vorsätze, die dann oft schnell wieder vergessen sind. Was ist zu tun, damit die guten Vorsätze nicht scheitern? Lutz Hartig bemüht sich um Ratschläge.

Am Ende eines Jahres ein Fazit ziehen und sich dabei neue Ziele setzen, ist gut und richtig. Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr eignet sich, wir haben Zeit und Muße, um ein wenig in uns zu gehen. Allerdings: Wer sich zu viel vornimmt, der hat schon bald Mühe, seine Liste abzuarbeiten. Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie nicht überfordert. Wer bis jetzt wenig oder gar keinen Sport getrieben hat, der kann nicht gleich jeden Tag zehn Kilometer Joggen. Ein langer Waldspaziergang ist ein guter Anfang. Also: Suchen Sie sich am besten ein Ziel aus und setzen Sie es um! Später kann man dann weitere neue Ziele ansteuern.

Aus Vorsätzen sollten Ziele formuliert werden. Zu sagen, ich nehme ein paar Kilo im neuen Jahr ab, birgt



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

das Risiko, dabei zu versagen. Zu ungenau und zu verwaschen. Legen Sie sich fest, zum Beispiel: Ich will bis zum 30. Juni soundsoviel Kilo weniger auf der Waage sehen.

FORTSCHRITTE KONTROLLIEREN

Sport treiben gehört bei den Top Ten der guten Vorsätze Jahr für Jahr laut Umfragen zu den meistgenannten, neben Stress

abbauen und mehr Zeit für die Familie haben. Das sollte aber wirklich der eigene Wunsch sein. Machen Sie sich nicht abhängig von Freunden, die da meinen, Laufen ist gut für dich. Und dabei hassen Sie es eigentlich. Falls Sie es aber gut finden, dann machen Sie Ihre Fortschritte auch kontrollierbar. Auf das Bauchgefühl kann man sich dabei nicht verlassen. Der eine denkt, heute bin ich aber viel gelaufen – die Treppen zum Büro, das Auto stehen gelassen und zur Kaufhalle gelaufen und dann abends noch einen langen Spaziergang gemacht. Auch andersrum ist es so: Ich habe heute zu wenig gemacht, denkt manch einer. Dabei stimmt es nicht, wenn man Protokoll führt oder vielleicht in Zeiten der ausgefeilten Technologien Sport-Apps oder Fitness-Armbänder nutzt.

Gut für die Geldbörse ist

es, sich nicht gleich langfristig zu binden. Sie wollen ins Fitnessstudio? Nur zu. Aber lassen Sie sich nicht gleich einen Zweijahresvertrag aufschwätzen. Probieren Sie sich aus, ob Ihnen das Spaß macht. Und wer sich mit Fahrradfahren fit halten möchte, sollte sich nicht gleich ein teures Rennrad zulegen.

Bewegung hat keine Altersbegrenzungen. Wichtig ist nur, den inneren Schweinehund zu überwinden. Wer feste Zeiten für seine Aktivitäten einräumt, hat bessere Chancen, seine Ziele durchzusetzen. Und suchen Sie sich vielleicht Gleichgesinnte, die mit Ihnen auf einem ähnlichen Level sind. Jeder hat sein Wohlfühltempo, ob beim Joggen oder schnellem Spazierengehen. Zu große Unterschiede wären dem gemeinsamen Spaß hinderlich.

Abseits aller sportlichen Vorsätze oder dem Vorhaben, schlank zu werden: Zu den vielleicht wichtigsten Dingen für die eigene Gesundheit gehören die sozialen Kontakte: Familie, Freunde, gemeinsame Unternehmungen und Gespräche, viel Zeit miteinander verbringen – das hält gesund und bringt viel Lebensfreude mit sich. Viel Glück im neuen Jahr!



Foto: Ingimage/Vinnstock

WADENKRÄMPFE: MUSKELN BRAUCHEN CALCIUM UND MAGNESIUM

Besonders häufig überfallen einen Wadenkrämpfe nachts. Typischerweise treten sie auch auf, wenn man sich beim Sport zu viel zumutet oder nach längerer Zeit das Training wieder aufnimmt.

Wenn der Muskel verkrampft, wird er ganz starr und man hat den Eindruck, den Krampf gar nicht wieder loswerden zu können. Meistens tut man dann schon instinktiv das Richtige: Man dehnt in die entgegengesetzte Richtung. Ist der Magnesiumspiegel generell zu niedrig, rebelliert der Körper nachts besonders häufig. Viele trifft es aber auch beim Sport. Oft sind



Gründliches Dehnen schützt vor Verletzungen. Fotos (2): ams

auch ältere Menschen betroffen, wenn ihre Muskeln stark verkürzt sind und man nicht gezielt durch Bewegung gegensteuert.

Damit Muskeln sich anspannen und entspannen können, brauchen sie u.a. Calcium und Magnesium.

Mögliche Ursachen für Wadenkrämpfe können sein:

- Störung des Wasser-Salz-Haushaltes des Körpers z.B. durch starkes Schwitzen, zu wenig Trinken oder Nierenschwäche
- Medikamente wie Abführmittel oder bestimmte gegen Bluthochdruck

- Hormon- und Stoffwechselstörungen wie Schilddrüsenerkrankungen oder Diabetes

Betroffene sollten auf jeden Fall ihre Ernährung überprüfen: Der Körper produziert das Magnesium nicht selbst, sondern es muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Getreide, Bohnen, Bananen und Haferflocken sind z.B. gute Magnesium-Lieferanten. Zusätzlich ist es wichtig, viel zu trinken, etwa magnesiumhaltiges Mineralwasser.

Treten die Krämpfe immer wieder auf, sollten Betroffene einen Arzt zu Rate ziehen. *ams*

FRAUEN: HARNINKONTINENZ VORBEUGEN

- Vermeiden Sie alles, was den Druck im Bauchraum erhöht: Beugen Sie einer Verstopfung vor. Hören Sie mit dem Rauchen auf. Bauen Sie Übergewicht ab. Lernen Sie, schonend zu heben.
- Seien Sie zurückhaltend mit Kaffee und scharfen Gewürzen, beides reizt die Blase.
- Medikamente auf eventuelle Nebenwirkung Blasenschwäche überprüfen.
- Bewegen Sie sich viel, wählen Sie Sportarten, die den Beckenboden schonen, z.B. Walken, Schwimmen, Radfahren, Yoga.
- Trainieren Sie selbstständig den Beckenboden. Beginnen Sie während einer Schwangerschaft mit Beckenbodentraining.
- Achten Sie auf Ihre Haltung. Was für den Rücken gut ist, entlastet auch den Beckenboden. *ams*



HYGIENE BEI TATTOOS

Liebhaber der bunten Körperkunst sollten in ein professionelles Studio gehen, in dem Hygieneregeln eingehalten werden. Tätowierer sollten sterile Nadeln und Instrumente verwenden und sich die Hände desinfizieren. Bei der Behandlung sollten sie Einmalhandschuhe tragen und nur sterile Einmal-Farbtuben verwenden. Empfehlenswert ist vor der Behandlung eine ausführliche Beratung über Tätowiervorgang, mögliche Risiken und Wundpflege. *ams*

VERORDNUNGS- UND ANTRAGSMÖGLICHKEITEN

Die Wege zur Rehabilitation unterscheiden sich je nach Kostenträger. Falls Sie diesbezüglich Beratung wünschen, sind wir gern für Sie da.

ANTRAG ÜBER RENTENVERSICHERUNG ODER KRANKENKASSE

Grundsätzlich muss ein Antrag auf Leistung zur medizinischen Rehabilitation vom Versicherten gestellt werden. Ihr Haus- oder Facharzt kann Ihnen eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme empfehlen und ist sicher gern bereit, die entsprechenden Schritte mit Ihnen einzuleiten. Wenn Ihre gesundheitlichen Beschwerden die berufliche Tätigkeit oder das alltägliche Leben beeinträchtigen, können Sie Ihren Arzt gezielt auf die Möglichkeit einer ambulanten Rehabilitation ansprechen. Bei der ambulanten Rehabilitation durch einen Rentenversicherungsträger oder eine Krankenkasse werden die Anträge vom Kostenträger geprüft. Nach der Genehmigung der Rehabilitationsmaßnahme werden wir mit Ihnen den Aufnahmetermin festlegen, danach erhalten Sie ein Einladungsschreiben. Sie haben das Recht, Ihre Rehabilitationsklinik selbst auszuwählen.

ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

Befinden Sie sich zu einer stationären Behandlung im Krankenhaus, kann vom Klinikarzt oder vom Sozialdienst eine Anschlussrehabilitation im unmittelbaren Anschluss an die Primärbehandlung (Operationen, Strahlen- oder Chemotherapie) an den zuständigen Kostenträger gestellt werden. Bei einer Anschlussrehabilitation durch eine Krankenkasse oder einen Rentenversicherungsträger sprechen wir den Aufnahmetermin mit dem Akutkrankenhaus oder mit dem Kostenträger ab.

BERUFSGENOSSENSCHAFTEN (EAP)

Nach Arbeits-, Wege- und Schulunfällen oder bei Berufserkrankungen wird die ambulante Reha als Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) durchgeführt. Die Verordnung erfolgt durch Ihren behandelnden Chirurgen oder Orthopäden (D- oder H-Arzt).

PRIVATPATIENTEN

Die Aufnahmemodalitäten werden direkt mit Ihnen abgesprochen. Kommen Sie zur AHB zu uns, erfolgt die Terminabsprache mit dem Krankenhaus. Da die Abrechnung über Sie persönlich erfolgt, sollten Sie vorab die Kostenübernahme Ihrer privaten Krankenversicherung und ggf. der Beihilfe einholen.

Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle ist zugelassen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge.

ZUWEISUNGSFÄHIGE INDIKATIONEN

AMBULANTE/TEILSTATIONÄRE REHABILITATION UND ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

ORTHOPÄDISCHE INDIKATIONEN

Verletzungen und Erkrankungen sowie funktionelle Störungen und Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates z. B.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Knie-, Hüft- und Schulterendoprothesen | <input type="checkbox"/> Bänderverletzungen |
| <input type="checkbox"/> Wirbelsäulenstabilisierung | <input type="checkbox"/> Kreuzband- und Meniskusläsionen |
| <input type="checkbox"/> Bandscheibenschäden (konservativ) | <input type="checkbox"/> Achillessehnenruptur |
| <input type="checkbox"/> Zustand nach Bandscheibenoperationen | <input type="checkbox"/> funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen |
| <input type="checkbox"/> Zustand nach Amputationen | <input type="checkbox"/> chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates |
| <input type="checkbox"/> Frakturen (Knochenbrüche) | <input type="checkbox"/> Zustand nach Sportverletzungen |

FACHÜBERGREIFENDE INDIKATIONEN

In Einzelfällen ist nach Entscheidung des jeweiligen Kostenträgers bei reha FLEX auch eine qualitativ hochwertige ambulante Rehabilitation im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt bei onkologischen und neurologischen Erkrankungen möglich.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Behandlung der Folgen eines apoplektischen Insultes | <input type="checkbox"/> neuromuskuläre Störungen |
| <input type="checkbox"/> Gleichgewichtstörungen | |
| <input type="checkbox"/> Zustand nach onkologischen Erkrankungen (z. B. Lymphödem) | |

HINWEISE

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Die Gesamtdauer der Behandlung beträgt in der Regel drei Wochen. In Einzelfällen ist eine Verlängerung nach ärztlicher Begründung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen. Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

HEILMITTELVERORDNUNG/REZEPT

Per Heilmittelverordnung/Rezept werden physiotherapeutische und ergotherapeutische Behandlungen ärztlich verordnet. Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle ist gleichfalls nach §124 SGB V zur Erbringung von Heilmittelleistungen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge zugelassen.



OSTEOPATHIE

IN DER SALINE REHABILITATIONSKLINIK HALLE/SAALE

Was ist Osteopathie?

Was die Osteopathie so erfolgreich macht, ist der Ansatz der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Die konsequente Anwendung der Anatomie, um den Patienten mit manuellen Behandlungen zu helfen, bietet dem Körper die Möglichkeit, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Osteopathie arbeitet in drei Behandlungsfeldern:

Parietale Osteopathie – Behandlung des Bewegungsapparates mit seinen Knochen, Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern und Faszien

Viszerale Osteopathie – Behandlung der inneren Organe, der Blutzirkulation und des Lymphsystems sowie eines Teils des Nervensystems

Kraniosakrale Osteopathie – Behandlung des Schädels und des zentralen Nervensystems mit Rückenmark und Nerven

Da die Untersuchung und Behandlung in der osteopathischen Medizin ganzheitlich erfolgen, gibt es viele mögliche Indikationen für eine osteopathische Behandlung.

Termine nach Vereinbarung.

Ihr Therapeut Jürgen Supritz

Osteopath D.O.



reha FLEX[®]

Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

Mansfelder Straße 52
06108 Halle

Reha-Servicetelefon: (0345) 2324612

Rezept-Servicetelefon: (0345) 2324614

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@reha-flex.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 7.00 – 20.00 Uhr

Freitag 7.00 – 18.00 Uhr

Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Hinkommen:  2 / 4 / 5 / 9 / 10, Haltestelle „Saline“