

PATIENTENMAGAZIN



CARSTEN STÖCKELS
WEG ZUM
PHYSIOTHERAPEUTEN

SEITE 3

DIE ERSTEN
PHYSIO-PRAKTIKANTEN
BEI REHA FLEX

SEITE 4

WORAUF MÜSSEN
MENSCHEN MIT EINEM
KUNSTGELENK ACHTEN?

SEITE 5

HYDROTHERAPIE IST BEISPIELGEBEND
BEWEGUNGSBAD, UNTERWASSERMASSAGE UND VIERZELLENBAD

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

am Ende des vergangenen Jahres habe ich an dieser Stelle den Wert der Ausbildung in der Region hervorgehoben. reha FLEX Sangerhausen möchte sich dafür engagieren und dazu mit beitragen, dass junge Leute eine berufliche Zukunft vor Augen haben. Dafür haben wir die Stelle einer Praktikumsverantwortlichen eingerichtet und sind mit mehreren Schulen sowie Berufsausbildungszentren in Verbindung getreten. All dies war von Erfolg gekrönt. Bei uns im Haus schauen jetzt nicht nur FSJler und Schüler in ihren Praktikas unseren Therapeuten über die Schulter, sondern auch angehende Physiotherapeuten, die im zweiten Ausbildungsjahr in ihrem zukünftigen Beruf praktische Erfahrungen sammeln müssen. Ziel wird sein, dieses Engagement auszubauen und auch angehende Ergotherapeuten und Masseur Praktikumplätze zur Verfügung zu stellen.

Unsere Reha-Klinik entwickelt sich erfolgreich weiter. Unser therapeutisches Kerngebiet die „medizinische Rehabilitation“ konnte auch im Jahr 2015 Zuwächse aufweisen. Außerdem haben wir weiter investiert. So können wir in der Hydrotherapie mittlerweile neben dem Bewegungsbad und der Unterwassermassage auch ein Vierzellenbad vorweisen.

Ihr

 Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Rehabilitationsklinik in Sangerhausen.

NEUE MITARBEITER



Andrea Vockrodt ist Krankenschwester und verfügt bereits über zehn Jahre Berufserfahrung. Die 30-Jährige, die in der Nähe der Rosenstadt wohnt, wechselt aus einem Akutkrankenhaus in die Rehabilitation. Ab April heißt sie das Team von reha FLEX Sangerhausen willkommen.



Sonja Siebenhüner fängt ebenfalls im April bei reha FLEX an. Auch ihr wünschen wir zum Start alles Gute. Bislang arbeitete sie als selbstständige Ergotherapeutin in einer eigenen Praxis. Diese hat sie aufgegeben, weil sie in einem Team tätig sein möchte. Wir freuen uns auf eine weitere Ergotherapeutin.

ÄRZTEWEITERBILDUNG BEI REHA FLEX

Am 4. November 2015 veranstaltete reha FLEX und die HELIOS Klinik Sangerhausen gemeinsam eine Weiterbildung für Ärzte aus der Region. Thema der Veranstaltung war u. a. das berufsgenossenschaftliche Heilverfahren nach Arbeitsunfällen. Dazu referierte auch Dr. Jan Phenn, Chef-

arzt Unfallchirurgie und Orthopädie. Die Abrechnung von Arbeitsunfällen erfolgt nicht über die gesetzlichen Krankenkassen, sondern über die Berufsgenossenschaft. Wer den Fall nicht der BG meldet, der verspielt für den Patienten Ansprüche auf Leistungen für Spätfolgen.



Impressum:

Herausgeber: reha FLEX Rehabilitationsklinik Sangerhausen GmbH (v.i.S.d.P.)

Redaktion/Satz/Layout: AZ publica GmbH, Magdeburg, Tel.: (03 91) 7310677 • **Druck:** Quedlinburg DRUCK GmbH

CARSTEN STÖCKEL – SEIN WEG VOM SCHLOSSER ZUM PHYSIOTHERAPEUTEN

Carsten Stöckel ist seit 2006 Physiotherapeut und bei reha FLEX arbeitet er fast seit dem Start der Reha-Klinik in Sangerhausen. Gelernt hat er den Beruf eines Schlossers. Welch ein Gegensatz!

Nur die Hälfte aller Azubis bleiben in dem Beruf, den sie gelernt haben. Die Gründe sind vielschichtig. Beispielsweise bilden manche Betriebe mehr Lehrlinge aus, als sie behalten, oder so manch einer merkt schnell, dass der erlernte Beruf nicht sein Traumjob ist. Allerdings verbleiben rund 32 Prozent in einem ausbildungsverwandten Beruf. Etwa 16 Prozent der Beschäftigten üben etwas völlig anderes aus, als sie einmal gelernt haben. Bei Carsten Stöckel ist das so. Er wurde Schlosser, wechselt dann zum Tiefbau. Es folgte die Armeezeit, danach arbeitete er als Trockenbauer. Alles handwerkliche Berufe, in der DDR-Zeit, in der man auch schaute, ob sich hier und da andere Perspektiven ergeben.

DER ANFANG WAR SEHR SCHWER

Doch dann kam die Pleite – arbeitslos nur wenige Jahre nach der Wende. All die Bauberufe schienen in weiter Ferne. Irgendwann las er in der Zeitung, dass

interessierte Leute für eine Ausbildung zum Physiotherapeuten gesucht werden. Er bewarb sich, musste dabei eine Aufnahmeprüfung ablegen, die Carsten Stöckel mit Bravour bestand.

„Auch wenn ich Erfolg in der Prüfung hatte, beschäftigt habe ich mich erst jetzt so richtig mit dem Thema Physiotherapie – und dann die Hände über den Kopf zusammenschlagen. Das waren böhmische Dörfer für mich. Ich verstand gar nichts.“ Demzufolge war die Ausbildung für Carsten Stöckel anfangs schwer. Aber er kämpfte, wollte dazulernen und tat es auch. 2006 hatte er seinen Berufsabschluss in der Tasche und fand in einer Praxis in Klostermansfeld eine Anstellung.

TEAMGEIST IST DAS A UND O

Sieben Jahre später im April 2013 wechselte er nach Sangerhausen, zu einem Zeitpunkt, als reha FLEX im Zuge der Entwicklung weitere qualifizierte Mitarbeiter suchte. Für Carsten Stöckel war dies eine weitere neue Herausforderung. Er kniet sich in seine Arbeit hinein, macht wenig Worte, ist aber auch gern zu einem Spaß aufgelegt. Für ihn wichtig: Der Teamgeist stimmt. Man

kann mit jedem oder jeder und umgekehrt. Das bringt Spaß in der Arbeit und Zufriedenheit der Patienten.

In der therapeutischen Arbeit empfindet er sich und seine Kollegen als Allrounder – auf Physio- oder Sporttherapie folgt das Bewegungsbad, bevor ein Gruppenkurs ansteht oder

einem Patienten manuelle Lymphdrainage verabreicht wird. Zusätzlich betreut der in einer Altherrenmannschaft kickende Freizeitfußballer den Verbandsligisten VfB Sangerhausen, massiert kleine Wehwehchen weg, tapt die Spieler und steht bei Punktspielen am Spielfeldrand für Eventualitäten zur Verfügung.



Carsten Stöckel betreut physiotherapeutisch auch die Fußballer des VfB Sangerhausen.

DURCH DAS PRAKTIKUM SEHEN WIR DEN BERUF MIT GANZ ANDEREN AUGEN

Sophie Räuber und Martin Kinast sind angehende Physiotherapeuten. Aktuell absolvieren sie bei reha FLEX ihr Ausbildungspraktikum. Die Reha-Klinik widmet sich verstärkt den Zukunftschancen für junge Leute aus der Region.

Schülerpraktikas und Stellen für das Freiwillige Soziale Jahr werden schon seit längerem mit Erfolg angeboten. Seit geraumer Zeit bemüht sich die Reha-Klinik auch um Berufs-Praktikanten, die ab dem zweiten Ausbildungsjahr praktische Erfahrungen in Kliniken und Praxen sammeln müssen. Dazu hat reha FLEX zu mehreren Bildungseinrichtungen in Sachsen-Anhalt und Thüringen Kontakt aufgenommen. Das Ergebnis: Die ersten Praktikas sind absolviert, weitere folgen.

FÜR AUSBILDUNG JOB GEKÜNDIGT

Während die 18-jährige Sophie Räuber am Institut für Weiterbildung in der Kranken- und Altenpflege (IWK) in Aschersleben ihren Beruf erlernt, ist Martin Kinast kein beruflich unbeschriebenes Blatt mehr. Der 33-Jährige ist diplomierter Sportwissenschaft-



Sie hatten ihre Freude während des Praktikums – Sophie Räuber und Martin Kinast. „Wir durften uns in die Therapien viel selbst einbringen, hatten jeden Tag ausreichend zu tun und wurden sehr gut betreut.“

ler mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation. Nach seinem Studium war er unter anderem an der Reha-Klinik in Bad Langensalza tätig. Da ihn die Physiotherapie schon lange brennend interessiert, hat er für die Ausbildung seinen Job an den Nagel gehängt. Jetzt lernt er im 2. Ausbildungsjahr an

der Kyffhäuser-Paracelsus-Schule in Bad Frankenhausen.

Beide hatten bereits ein Praktikum in Krankenhäusern absolviert, bevor sie zu reha FLEX kamen, und waren erstaunt, wieviel Einblicke sie bekamen, wieviel Verantwortung sie übernehmen durften und wieviel

Arbeit sie hatten. „Die sechs Wochen haben mir richtig Spaß gemacht“, sagt Sophie Räuber. „Sie waren abwechslungsreich und anspruchsvoll“, ergänzt Martin Kinast.

ZEIT IN DER KLINIK HAT SICH GELOHNT

Die beiden Praktikanten durften bei Massagen selbst mit Hand anlegen, betreuten Patienten während der Elektrotherapie, leiteten Gruppen bei der Krankengymnastik in der Sporthalle an, halfen in der Sporttherapie mit und auch die Unterwassermassagen gehörten zu ihrem Alltag. Sophie und Martin sind sich einig: „Wir haben jetzt einen viel besseren Eindruck über die Physiotherapie und vor allem hat uns dieses Praktikum geholfen, den Beruf mit anderen Augen zu sehen, als es bislang die Theorie vermittelte – vielseitig, kommunikativ, auch anstrengend, aber lohnenswert.“ Sie danken allen Mitarbeitern für die Unterstützung, allen voran Daniela Röthling als Praktikumsbeauftragte von reha FLEX.

reha FLEX wünscht beiden noch eine erfolgreiche Ausbildung und vielleicht sieht man den einen oder anderen später als Mitarbeiter wieder.

LEBEN MIT KÜNSTLICHEM GELENK: SPORT JA, ABER ERST NACH SECHS MONATEN

210 000 künstliche Hüftgelenke und rund 170 000 Knieendoprothesen werden jährlich in Deutschland implantiert. In fast allen Fällen schließt sich eine Rehabilitation an. Der Anteil von Patienten nach einer Gelenkimplantation beträgt bei reha FLEX in Sangerhausen inzwischen fast 20 Prozent.



Joachim Ziege will wieder Radfahren. Am rechten Knie ist ihm ein künstliches Gelenk implantiert worden.

Immer mehr Patienten leiden laut einer Presseerklärung des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) früh unter Gelenkerkrankungen wie Arthrose. Um Schmerzen und weitere Gelenkschäden zu umgehen, entscheiden sich viele für einen Gelenkersatz. Doch je jünger der Patient, desto höher der Anspruch an die Lebenszeit und Stabilität des Implantats. „Bei der zementfreien Versorgung bilden das Pfanneninlay

und der Prothesenkopf zusammen die Gleitpaarung“, so Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter bei reha FLEX. Polyethylen ist das am häufigsten eingesetzte Inlay. In Kombination mit einem Keramik-Kopf können die Abriebswerte reduziert werden.“ Zehn, mitunter auch bis zu 20 Jahre wird ein künstliches Gelenk halten.

Darauf hofft auch Joachim Ziege aus Eisleben. Nach jahrelangen Beschwerden hat er sich vor kurzem dazu



Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter in Sangerhausen.

durchgerungen, sich ein Kniegelenk implantieren zu lassen. Bei reha FLEX absolviert er die Rehabilitation und ist von der Qualität der Therapien und der Freundlichkeit der Mitarbeiter angetan. „Ich will endlich schmerzfrei sein und auch wieder Fahrrad fahren können“, so der 69-Jährige.

Laufen und Autofahren können die Patienten zu meist schon wieder nach vier Wochen. Allerdings

sollten gerade Hüftoperierte in den ersten sechs Monaten vorsichtig sein. Weil sich um das Gelenk noch keine Kapsel gebildet hat, besteht ein erhöhtes Risiko, dass der Gelenkkopf aus der Pfanne springt. Matthias Dietl: „Sie dürfen ihr Gelenk nicht nach außen drehen oder nach innen über die Körpermitte bewegen.“

SCHWIMMEN UND RADFAHREN

Auch die Muskulatur braucht Zeit, um wieder auf dem Stand vor der Operation zu sein. Deshalb rät der Arzt, erst nach ca. sechs Monaten mit Freizeitsport zu beginnen. Das trifft auch bei einem künstlichen Kniegelenk zu. Sportarten mit Stoßbelastungen oder ruckartigen Bewegungen und Sturzgefahr wie Joggen, Tennis, Handball oder Alpin-Ski sollten vermieden werden. Zu empfehlen sind gelenkschonende Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen (aber nicht unbedingt Brustschwimmen), Radfahren und Skilanglauf. Wobei dies jeweils individuell zu sehen ist. Wer schon immer Alpin-Ski gelaufen ist, kann dies mit Achtsamkeit und gut trainiert auch mit einem künstlichen Gelenk, sagt Matthias Dietl. Nur riskante Sportarten neu zu beginnen, davon rät er ab.



Links ist ein Hüftgelenk aus Polyethylen und einem Keramik-Kopf zu sehen und rechts ein Kniegelenk.

WASSER UND STROM BILDEN IN DER REHA EINE HEILSAME KOMBINATION

Die Rehabilitationsklinik in Sangerhausen hat viel in die Hydrotherapie investiert. Mit Unterwasserdruckstrahlmassage-Wanne, einem Zwei-/Vierzellenbad und dem 8 x 6 Meter großen Bewegungsbecken stehen den Therapeuten zur Linderung von Gelenk- und Muskelbeschwerden ihrer Patienten eine ganze Reihe von Anwendungen zur Verfügung – in der Region hat reha FLEX damit ein Alleinstellungsmerkmal.

Sebastian Kneipp, einer der bekanntesten Vertreter der Hydrotherapie, sagte: „Wasser ist mein bester Freund.“ Auch in Sangerhausen gehört das Wasser zu den besten „Freunden“ der Patienten – die Krankengymnastik im 32 Grad warmen Bewegungsbecken ist beliebt. Die Wärme fördert die Entkrampfung verspannter Muskulatur und durch den Auftrieb können die Übungen mit einem Zehntel des Körpergewichtes durchgeführt werden. Der Wasserwiderstand erschwert zudem die Bewegung und ermöglicht so einen guten Muskelaufbau.

Bei Wirbelsäulenbeschwerden oder Hüft- und Knieleiden hilft die Unter-



Krankengymnastik im 1,35 Meter tiefen Becken des Bewegungsbads. Die Patienten werden entsprechend ihrer Diagnose in Gruppen eingeteilt.



Für Menschen mit Handicap gibt es einen Lift, mit dem sie sicher ins Wasser gleiten und zurück an den Beckenrand transportiert werden können.

wasserdruckstrahlmassage in einer großen Wanne. Es werden mit dem Strahl kreisförmige Bewegungen auf der Muskulatur durchgeführt. Dies fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und lindert



Kevin Richter, staatlich anerkannter Masseur und medizinischer Bademeister, erläutert die Funktionsweise des Vierzellenbads.

Schmerzen. Strom und Wasser – in der Physiotherapie eine gelungene Kombination. In der gleichen Wanne ist bei entzündlichen Gelenkerkrankungen ein hydroelektrisches Vollbad möglich. In den Seiten-

wänden sowie am Kopf- und am Fußende der Wanne sind große, plattenförmige Elektroden eingelassen. Dies ermöglicht, dass der Strom den Körper wahlweise in verschiedene Richtungen durchfließen kann.

Hydroelektrisch ist auch das Vierzellenbad. Bei der Behandlung befinden sich die Extremitäten des Patienten in je zwei Arm- und Beinwannen. In allen vier Zellen sind Elektroden, die allesamt einzeln oder zusammen eingeschaltet werden können. Selbst Beschwerden in der Schulter können hier therapiert werden, „da der Strom von der einen zur anderen Seite fließt“, so Kevin Richter, Masseur und medizinischer Bademeister.

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 EAP-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 Rehabilitationsklinik Sangerhausen ist zugelassen für die 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 Rehabilitationsklinik Sangerhausen ist gleichfalls nach § 124 SGB V zur Erbringung von Heilmittelleistungen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge zugelassen.



UNSERE PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

UNSER ANGEBOT

Funktionelle Therapie

- **Training der Grob-, Feinmotorik und der Koordination**
Einsatz von Therapieketten, therapeutischen Funktionsspielen und -geräten
- **Sensibilitätstraining**
Therapie bei Verletzungen der peripheren Nerven
- **Wärme- und Kältetherapie**
warme Kies-/Paraffinbäder, kaltes Rapsbad oder Eisbehandlungen
- **Hirnleistungstraining**
Mit Hilfe von Computerprogrammen, Arbeitsblättern sowie Funktions- und Logikspielen wird insbesondere bei neurologischen Patienten das Gehirn angesprochen und aktiviert.

Gestaltungstherapie

Zum Einsatz kommen Gestaltungstechniken und kreative handwerkliche Arbeiten wie:

- **Weben**
- **Flechten**
- **Seidenmalerei**
- **Holzbearbeitung**

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

- **Beratung zur Arbeitsplatzgestaltung**
- **Arbeitsplatzbezogene Therapie (ABT)**



reha FLEX[®]
Rehabilitationsklinik Sangerhausen

Kyllische Straße 31
06526 Sangerhausen

Telefon: (03464) 2767790

Fax: (03464) 2767799

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@sgh-reha-flex.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 7.30 – 19.00 Uhr

Freitag 7.30 – 17.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung