

PATIENTENMAGAZIN



NACH MISSGLÜCKTER
FALLSCHIRMLANDUNG
WIRBEL VERSCHOBEN

SEITEN 4/5

CHEFARZT RÄT:
DIE ANGST VOR
EINER OPERATION

SEITE 6

SO KOMMEN SIE
ZU IHRER
REHABILITATION

SEITE 7

PRIORITÄTEN IM LEBEN SETZEN

PSYCHOLOGIN SARAH EISENTRAUT IST SEIT MÄRZ BEI REHA FLEX

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

2021 war nun das zweite Corona-Jahr, mit vielschichtigen Auswirkungen. Unser reha FLEX-Team in Sangerhausen hat die Zeit mit einigen Unannehmlichkeiten und dem erhöhten Aufwand gut gemeistert. Wir hatten das Jahr durch eine sehr gute Zuweisung und Belegung. Vielen Dank an unsere engagierten Mitarbeiter und ebenso an die Patienten, die in Vertrauen an uns ihre Therapien im Haus absolviert haben.

All unsere Mitarbeiter sind reha FLEX treu geblieben. Wir haben darüber hinaus einen weiteren Physiotherapeuten und eine Psychologin angestellt. Über beide wird im Magazin auf den Seiten 2, 3 und 4/5 berichtet.

Um weiter den Ansprüchen der Patienten und Mitarbeiter gerecht zu werden, wurde investiert – in eine Klimaanlage im Erdgeschoss und in die Umrüstung der Computertechnik. Dazu gibt es eine neue Internetseite. Schauen Sie doch einmal rein! www.reha-flex.de

Ins neue Jahr schauen wir optimistisch. Es ist nun schon das 10. Jahr unseres Bestehens in Sangerhausen. Und wir bleiben natürlich an Ihrer Seite.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Rehabilitationsklinik in Sangerhausen.

NEUER MITARBEITER

Martin Trefflich (29)

ist seit August als Physiotherapeut bei reha FLEX.



Der Thüringer und seine Freundin haben in Sangerhausen ihr neues Zuhause gefunden. Seine Ausbildung bewältigte er erfolgreich in Erfurt. Dort arbeitete er bereits mehrere Jahre in einem Reha-Zentrum.

UNSERE FSJLERIN

Leonie Broedel (17)

hat nach ihrem erweiterten Realschulabschluss ein



Freiwilliges Soziales Jahr bei reha FLEX eingelegt. Für sie steht fest: Sie möchte hier in Sangerhausen bleiben und eine Ausbildung zur Kauffrau im Gesundheitswesen absolvieren.

NICHTRAUCHER-KURSE, ABER AUCH EIN RAUCHERPAVILLON

Der Raucherpavillon ist fertiggestellt. Wie passt es zusammen – Nichtraucher-Kurse einerseits, eine Raucherecke zum anderen? Geschäftsführer Axel Witt: „Natürlich bieten wir unseren Patienten kostenlose Kurse zur Tabakentwöhnung an. Dies gehört auch zu unseren Angeboten im Rahmen der ganzheitlichen

Rehabilitation. Aber wir wollen keinen Menschen ausgrenzen. Patienten, die auf das Rauchen nicht verzichten wollen, bekommen deshalb bei uns einen geschützten Platz.“ Die Patienten haben den Service gut angenommen. Der Pavillon ist gerade bei schönem Wetter ein beliebter Kommunikationstreffpunkt.



DIE BALANCE IM LEBEN FINDEN UND FÜR SICH SELBST PRIORITÄTEN SETZEN

Stress, Schmerzen, schlechtes Schlafverhalten – mindestens in einem dieser drei Bereiche haben viele der Patienten Probleme. Und sind damit bei der Psychologin Sarah Eisentraut an der richtigen Adresse. Seit März bereichert sie mit ihren Seminaren, Kursen und Einzelgesprächen das therapeutische Angebot in Sangerhausen.

Dass sie Psychologin geworden ist, lag an ihrem Studienberater, so Sarah Eisentraut. Der filterte auf der Suche nach dem geeigneten Studienfach ihre Interessen raus. Den Religionsunterricht in der Schule fand sie spannend, weniger wegen Weltanschauungen, sondern weil viele psychologische Themen diskutiert wurden. Also studierte sie in Halle und Leipzig Psychologie. Nach ihrem Abschluss ging sie aber vorerst nicht in eine Praxis oder Klinik, „mich reizte eine Nische in dem Fach, der Umgang mit der Vielfalt von psychologischen Themen im Lektorat eines Buchverlags in Göttingen“. Aber Halle ist und bleibt ihre Heimat und so kam Sarah Eisentraut zurück in die Saalestadt, suchte und fand im Jahr 2020 zunächst bei reha FLEX Halle ihre neue



Seit März 2021 ist die Psychologin bei reha FLEX in Sangerhausen tätig.

Wirkungsstätte, bis sie Anfang 2021 zum Team in Sangerhausen wechselte.

„Wir sind hier ein kleines Team. Der regelmäßige Kontakt und schnelle Austausch gewährleistet, schnell Dinge im Behandlungsfortschritt fragen und klären zu können“, sagt Sarah Eisentraut. „Leider fehlt mir oft das Feedback, wie es den PatientInnen langfristig geht. Konnten Sie Anregungen in den Alltag übertragen? Daher freue ich mich sehr, wenn ich ein/e PatientIn in der Nachsorge wiedersehe.“

Anregungen geben zum Beispiel im Umgang mit Stress gehört für Sarah Eisentraut zu ihren wichtigsten Aufgaben in den Ge-

men zu werden, sich Dinge von der Seele zu reden.“ Gerade in dieser schnelllebigsten Zeit, in der auch noch das Corona-Virus für viel Hektik, Angst und Unsicherheit sorgt, ist eine Balance im Leben sehr wichtig. „Auch für mich selbst“, sagt die Mutter eines dreijährigen Kindes.

Sarah Eisentraut kann Job und Familie gut unter einen Hut bringen, weiß aber auch, dass andere eine 40-Stunden-Woche haben und damit voll ausgelastet sind. Dennoch rät sie: „Es ist wichtig, mitunter Prioritäten für das eigene Ich zu setzen und Zeit für sich selbst zu nehmen.“ Sie entspannt bei Laufen, Wandern, Yoga und Treffen mit Freunden.

sprächen und Seminaren. „Manchen Patienten hilft auch schon das Zuhören, das Gefühl, mit seinen Beschwerden ernst genom-



Sarah Eisentraut hat stets ein offenes Ohr für ihre Patienten.

VERUNGLÜCKTER FALLSCHIRMSPRUNG HAT VIELE JAHRE DEN RÜCKEN BELASTET

Thomas M., 34 Jahre alt und Angehöriger der Bundeswehr, gibt sich in der ambulanten Rehabilitation sehr viel Mühe. Er will und muss sein Rückenleiden in den Griff bekommen, damit er sein Ziel, Berufssoldat zu werden, auch erreichen kann.

Die Einschätzung, ob seine Armee-Karriere als Berufssoldat weitergeht oder ob er bald aus dem Dienst ausscheiden muss, werden die Ärzte im Bundeswehrkrankenhaus in Berlin treffen. 14 Dienstjahre hat er bereits aufzuweisen, hat den Dienstgrad eines



Der 34-jährige Thomas M. auf dem reha FLEX-Gelände.

Hauptfeldwebels. Warum er jetzt nun tagtäglich Stunden auf der Gymnastikmatte, im Bewegungs-

bad oder auf dem Ergometer zubringt, hat ein Unfall verursacht, der tatsächlich acht Jahre zurückliegt. M.

war in einem Fallschirmjägerregiment im Norden Deutschlands stationiert. Insgesamt absolvierte er 25 Sprünge. Und der letzte ging schief.

BÖE ERFASSTE DEN FALLSCHIRM

„Mich erwischte zehn Meter vor dem Boden eine Windböe, die mich in Bewegungen gebracht hat, die nicht einkalkuliert waren“, erinnert er sich. Die verrutschte Landung brachte ihm mehrere verschobene Wirbel im Lenden- und Steißwirbelbereich ein. Auch mehrere Bandscheiben wurden in Mitleidenschaft gezogen.

Er sprang zwar nicht mehr, leistete aber weiter seinen Dienst. „Ich wollte



Physiotherapeut Martin Trefflich behandelt Thomas M. „Wir stellen für ihn anspruchsvolle Übungen zusammen, da er gefordert werden muss.“

einfach nicht mit jedem Kram zum Arzt. Kranksein gibt es nicht.“ Das waren seine Gedanken damals, bis sein Zugführer das Stoppzeichen gab. So konnte es nicht weitergehen. Thomas M. bat um die Versetzung und ist nun seit 2018 ganz in der Nähe von Sangerhausen in Bad Frankenhausen stationiert. Und da Mansfeld seine Heimat ist und er hier auch mit seiner Frau wohnt, passt das alles gut zusammen.

SEINE EINHEIT IST NUN IN DER NÄHE

Thomas M. wird als Ausbilder eingesetzt. Seine ihm unterstellten Soldaten werden später entweder als Unteroffizier in die Truppe gehen oder ihre Ausbildung zum Feldwebel anderenorts fortsetzen. Nun startet er seinen Tag von Zuhause aus, ist also nicht wie früher von Montag bis Freitag oder mitunter noch länger weg. „Das war schon eine gewaltige Umstellung für mich, aber auch für meine Frau.“ Mittlerweile hat sich Routine eingestellt, das Familienleben geht seinen Gang.

Bei reha FLEX in Sangerhausen fühlt er sich sehr wohl. Er durchläuft fast das gesamte Programm: Krankengymnastik, Sporttherapie, Strom- und Wärmebehandlung, manuelle Therapie. Dass die Therapeuten ihr Handwerk verstehen, hat er schon gleich nach den ersten Einheiten verstanden. „Sie legen sich

ins Zeug, damit es mir besser geht.“

ANSPRUCH UND AUCH DRUCK

Um zum Berufssoldaten ernannt werden zu können, muss ein Antrag gestellt werden. Nur die besten Soldaten auf Zeit bekommen diesen Antrag genehmigt. Und natürlich muss auch eine entsprechend freie Stelle vorhanden sein. Dies ist für Thomas M. natürlich Anspruch und gleichzeitig auch ein wenig Druck. Dem stellt er sich. „Ich merke, dass es von Anfang an Fortschritte gab. Und ich bin nach wie vor auf einem gu-

ten körperlichen Leistungsniveau, das mir auch hilft, den Beschwerden mit anspruchsvollen Übungen zu begegnen.“

Im Rahmen der Reha haben sich Patient und Therapeuten vorgenommen, insbesondere die Dysbalancen in der Muskulatur auszugleichen. Regelmäßiges Dehnen kann effektiv dagegenwirken. „Viele Übungen sind auf Haltung und Koordination ausgelegt“, so Physiotherapeut Martin Trefflich. Thomas M. soll reha FLEX gesund und mit einem guten Gefühl seine beruflichen Zukunft betreffend verlassen.



Im Eingangsbereich der Reha-Einrichtung in Sangerhausen. „Ich fühle mich hier wohl.“

DIE WIRBELSÄULE...

...besteht aus fünf Abschnitten: Halswirbelsäule (7 Halswirbel), Brustwirbelsäule (12 Brustwirbel), Lendenwirbelsäule (5 Lendenwirbel), Kreuzbein (5 Kreuzwirbel) und Steißbein (4 Steißwirbel). Zwischen den 33 knöchernen Wirbeln liegen die verformbaren Bandscheiben. Sie dienen als „Stoßdämpfer“.

Ihren Halt bekommt die Wirbelsäule durch sogenannte Bänder. Sie verbinden die Knochen miteinander, ermöglichen aber gleichzeitig große Beweglichkeit. Andererseits stützt eine Vielzahl von Muskeln die Wirbelsäule.

Wirbelgleiten ist das Gleiten eines Wirbels mitsamt seiner Bogenwurzeln, Querfortsätzen und oberen Gelenkfortsätzen. Dabei kann das Segment über dem nächst tieferen Wirbel nach vorne oder nach hinten rutschen. Dies führt zu einer instabilen Wirbelsäule und häufig zu Schmerzen im Rücken. Nicht selten strahlen Schmerzen in die Beine aus. Das Wirbelgleiten hat verschiedene Ursachen, auch Stürze zählen dazu. Der fünfte Lendenwirbel ist mit 80 Prozent am häufigsten betroffen, so wie bei Thomas M.

DIE ANGST VOR DER OPERATION: WIE KANN MAN DEM ENTGEGENTRETEN?

Viele Menschen haben Angst vor einer Operation. Und die gilt es nicht zu unterschätzen oder einfach abzutun. Angst ist etwas Natürliches, schützt sie doch auch vor unüberlegten Handlungen. Für Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX, ist der wichtigste Aspekt die Abwägung, ob die Angst größer ist als der Gedanke an die körperlichen Einschränkungen, wenn man sich nicht operieren lässt.

Zu unterscheiden gilt zwischen zwingend notwendigen Operationen wie einer Herz-OP oder bei einer aku-



Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX Sangerhausen, hat einige Tipps parat.

ten Blinddarmentzündung sowie beispielsweise arthroskopischen Eingriffen am Knie- oder Hüftgelenk. „Bei den zwingend notwendigen Operationen ist die Angst vor dem Tod einfach größer, da denkt man über eine OP weniger nach“, so

Matthias Dietl. „Bei den anderen Operationen sollte man sich fragen, was die Erwartung an der Verbesserung an Lebensqualität ist. Dann fällt die Entscheidung leichter. Gehen Sie positiv in die Operation und freuen Sie sich, dass es Ihnen hinterher besser gehen wird als vorher.“ Man kann sich ein Blatt Papier nehmen und die Dinge einfach für sich aufschreiben – Links: Was kann ich? Rechts: Was möchte ich in Zukunft?

Im Vorfeld einer Operation ist Vertrauen unabdingbar. Vertrauen führt zu einem Gewinn an Kontrolle, ein positiver Aspekt in der Angstbekämpfung. Mit der Suche nach dem bestmög-

lichen Arzt und der bestmöglichen Klinik kann der Angst schon einmal etliche Prozente genommen werden. „Der operierende Arzt führt ein Gespräch mit Ihnen, in dem er genau erklärt, wie die Operation abläuft und all Ihre Fragen beantwortet. Trauen Sie sich, fragen Sie alles, was Sie auf dem Herzen haben. Wenn nötig, machen Sie sich vorher eine Liste.“ Danach, ist sich Matthias Dietl sicher, verspüren die Patienten weniger Angst.

Manche haben mehr Angst vor der Anästhesie als vor der eigentlichen OP. Einige Patienten empfinden die Vorstellung, tief zu schlafen und nichts zu spüren, als beruhigend. Andere haben Angst, nicht mehr aufzuwachen oder gerade während der Operation aufzuwachen. Manche sehen in dem Kontrollverlust den Grund für ihre Ängste. Auch hier hilft das Gespräch. Der Anästhesist wird dem Patienten gegenüber alle Fragen rund um die Anästhesie beantworten, so dass Sie dem operativen Eingriff beruhigt und ohne Sorgen entgegensehen können.

So könnte es sein: Der Arzt erklärt, dass eine Operation notwendig ist. Angst stellt sich ein. Foto: Ingimage



MEDIZINISCHE REHABILITATION – WER IST EIGENTLICH ZUSTÄNDIG?

- Für Menschen, deren Erwerbsfähigkeit gefährdet ist, ist grundsätzlich die Rentenversicherung zuständiger Reha-Träger für medizinische Leistungen.
- Die Träger der gesetzlichen Krankenversicherung sind in der Regel zuständig bei Reha-Leistungen für Altersrentner sowie für Mütter und Väter (Mutter-/Vater-Kind-Leistungen). Sie sind ebenfalls zuständig bei Reha-Leistungen für Eltern. Die berücksichtigen neben der Indikationspezifischen Ausrichtung insbesondere die psychosoziale Problemsituation von Müttern und Vätern, die sich aktuell in Erziehungsverantwortung befinden.
- Wenn ein Arbeits-, Schul- oder Wegeunfall oder eine Berufskrankheit maßgeblich ist, dann erbringt die zuständige Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse Leistungen.

SO KOMMEN SIE ZU IHRER REHABILITATION

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. Nach der Genehmigung der Rehabilitationsmaßnahme werden wir mit Ihnen den Aufnahmetermin festlegen. 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 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.

BERUFGENOSSENSCHAFTEN (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 Unfallchirurgen (D-Arzt).

PRIVATPATIENTEN

Die Aufnahmodalitäten 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 alle gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge.

ZUWEISUNGSFÄHIGE INDIKATIONEN

GANZTÄGIG AMBULANTE REHABILITATION UND ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

ORTHOPÄDISCHE INDIKATIONEN

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

- Knie-, Hüft- und Schulterendoprothesen
- Wirbelsäulenstabilisierung
- Bandscheibenschäden (konservativ)
- Zustand nach Amputationen
- Zustand nach Schulter-OP
- Bänderverletzungen
- Kreuzband- und Meniskusläsionen
- Achillessehnenruptur
- Zustand nach Bandscheibenoperationen
- funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen
- chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates
- Frakturen (Knochenbrüche)
- Zustand nach Sportverletzungen

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.



BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN

FÖRDERUNG VON BEWEGUNGSDRANG UND FRÜHKINDLICHEM LERNVERHALTEN
SPASS FÜR KIND UND ELTERN IM WASSER

Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser. Gleichzeitig wird der Bewegungsdrang und das frühkindliche Lernverhalten des Babys unterstützt. Der physikalische Druck des Wassers fördert zudem die Atemfunktion. Auf den Händen der Eltern oder durch den Einsatz von Schwimmhilfen trainiert das Baby sein Gleichgewicht.

- Teilnehmen kann jedes Kind ab dem 4. Monat.
- Hilfreich ist es, wenn das Baby seinen Kopf selbst halten kann.
- Bereiten Sie Ihr Kind vor, indem Sie die Badetemperatur langsam auf 32°C absenken.
- Bitte das Kind vor dem Kurs nicht eincremen!

Die Kurse – getrennt für Babys (bis 1 Jahr) und Kleinkinder (1 bis 2 Jahre) – finden zu unterschiedlichen Zeiten am Vormittag oder Nachmittag statt, dauern jeweils 30 Minuten und gehen über zehn Einheiten. Dabei geht es nicht darum, dem Baby oder Kleinkind das Schwimmen beizubringen.

MITZUBRINGEN SIND:

- gut sitzende Badehose (feste Bündchen, keine Vlieswindeln im Wasser verwenden)
- warmes Getränk
- Wickelunterlage/Handtuch/Waschutensilien

reha FLEX

Wohlfühlen – Entspannen – Genießen

Kylische Str. 31 • 06526 Sangerhausen

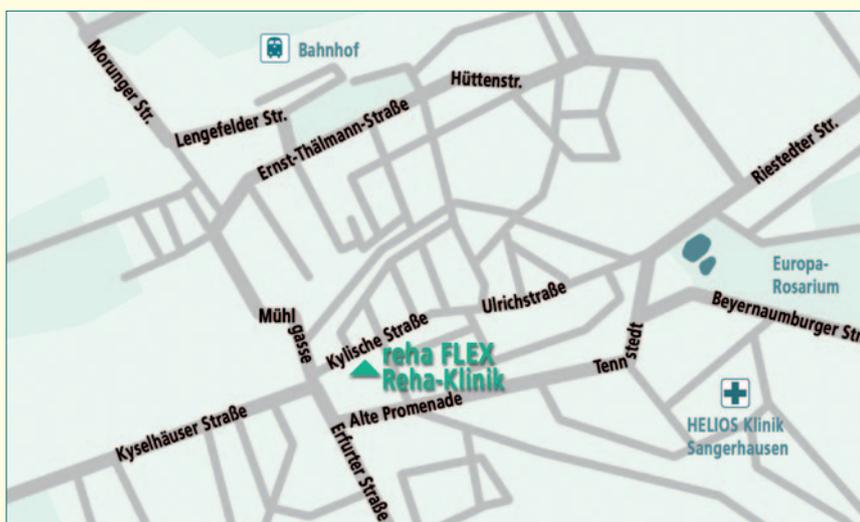
Telefon: (03464) 2767790

Internet: www.reha-flex.de

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



**Anmeldung zum Kurs
unter www.reha-flex.de**



reha FLEX®
Rehabilitationsklinik Sangerhausen

Kylische 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