

PATIENTENMAGAZIN



SKOLIOSE:
DIE REHA
TUT GUT

SEITE 3

TRAINIEREN,
UM NICHT ZU
STÜRZEN

SEITE 6

ANMELDUNG FÜR
BABYSCHWIMMEN
PER INTERNET

SEITE 8

DIE SPORTLICHE SPORTTHERAPEUTIN

INES KAISER SIEHT SICH ALS WEGWEISER FÜR IHRE PATIENTEN

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

was kommt auf uns in diesem Jahr weiter zu? Preisanstiege, nicht enden wollende Kriege in der Ukraine und in Palästina, Asylproblematik und viele unklare politische Entscheidungen? Ich hoffe, dass sich wenigstens manches zum Besseren wendet und die Politik ihre Bevölkerung versteht und vertritt. Wir selbst werden in unserer Rehabilitationsklinik weiterhin für Ihre Gesundheit eintreten. Motivation dafür sind auch die vielen positiven Bewertungen, die Sie, liebe Patienten, uns sehr oft zukommen lassen.

Nach der langen Corona-Zeit haben Eltern und Kinder endlich wieder Spaß beim Baby- und Kleinkindschwimmen. Positiv im Jahr 2023 war die Einführung, dass sich Eltern über unsere Homepage anmelden können. Und die Digitalisierung soll weitergehen. Neu im Jahr 2024 wird demnächst die Termin-App und die Kommunikation über WhatsApp sein.

Unseren Mitarbeitern macht der Job bei reha FLEX Spaß. Das ist natürlich wichtig für die Arbeit mit den Patienten. Auf den Seiten 4 und 5 lesen Sie, wie Sporttherapeutin Ines Kaiser ihren Patienten zur Seite steht, motiviert und den richtigen Weg zur Besserung der gesundheitlichen Probleme aufzeigt.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Rehabilitationsklinik in Sangerhausen.

TERMIN-APP FÜRS HANDY

Halle hat die Termin-App bereits mit Erfolg eingeführt.



Demnächst soll auch Sangerhausen über eine eigene Termin-App verfügen.

Sie kann dann kostenlos bei den bekannten Anbietern Google Play oder im App Store heruntergeladen werden. Mit der App verpassen Sie dank Erinnerungsfunktion keinen Termin. Sie bekommen alle Therapie-Termine auf einen Blick.

Gleichzeitig haben Sie direkten Zugang zu unserer Internetseite und den verschiedenen sozialen Medien, wie Facebook und Intergram. Ihren persönlichen Zugang zur App erhalten Sie bei uns am Empfang.

FSJ, PRAKTIKAS, AUSBILDUNG – ALLES BEI REHA FLEX



„Die Hälfte meiner Ausbildung ist geschafft. Die Zwischenprüfung war erfolgreich, freut sich **Leonie Broedel**. Die 19-Jährige hofft, dass sie am 31. Juli 2025 nach dreijähriger Lehrzeit den Abschluss als Kauffrau im Gesundheitswesen erreicht. Mit ihrem Ehrgeiz, ihrer Gewissenhaftigkeit und Stressresistenz

ist sie bestens gerüstet für das Arbeitsleben. Lange hat sie sich darauf vorbereitet. Sie absolvierte bei reha FLEX ein Freiwilliges Soziales Jahr, schnupperte im Mutterbetrieb in Halle hinein. Die Ausbildung erfolgt an der Berufsschule V (Theorie). Die Praxis macht sie hier. Und sie möchte am liebsten hierbleiben.

„DIE THERAPEUTEN STRENGEN SICH AN, DAMIT ES MIR BESSER GEHT“

Seit ihrer Jugend leidet Elfi Lammert an Skoliose. Mit zunehmenden Alter verschlimmerte sich die Krankheit, die bei ihr nicht heilbar ist. Die Therapien bei reha FLEX tun ihr aber gut.

Bei einer Skoliose (griechisch „skolios“: krumm)

ist das Rückgrat zur Seite verbogen, die gesamte Wirbelsäule längs verdreht. Konkrete Auslöser sind nicht bekannt. So auch bei der 64-jährigen Elfi Lammert, die nun schon seit vielen Jahren arbeitslos ist. Bis 1994 arbeitete sie im Mifa-Fahrradwerk, wurde dann aber entlassen. Leider wurde ihr

erst sehr spät eine Reha empfohlen. 2018 war sie dann das erste Mal bei reha FLEX, jetzt die zweiten Therapie-Wochen. Und sie helfen ihr, Kraft zu gewinnen und sich besser bewegen zu können. Die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Aufrichtung des Rumpfes stehen im Vordergrund. Der Tag besteht aus

Sporttherapie, Wassergymnastik, Massagen und Rückenschule. „Ich bin sehr zufrieden mit den Therapeuten. Sie strengen sich an, damit es mir besser geht.“

Elfi Lammert wohnt in Blankenheim, mit dem Auto eine Viertelstunde von reha FLEX entfernt. Ein Grund dafür, dass sie die ambulante Reha gewählt hat. Aber insbesondere möchte sie am Nachmittag zu Hause sein, weil zwei Hunde auf sie warten. „Und mit denen gehe ich viel spazieren. Das gefällt ihnen und ich halte mich so fit. Trotz der Einschränkungen lebe ich.“



Elfi Lammert leidet schon seit ihrer Jugend an Skoliose. Die Rehabilitation bei reha FLEX tut ihr gut. Sie ist zum zweiten Mal in Sangerhausen.

SKOLIOSE

Unter Skoliose versteht man eine dreidimensionale Deformierung der Wirbelsäule. Sie führt zu einer mehr oder weniger deutlich sichtbaren Fehlhaltung. Rücken, Schulter, Brust und Hüfte können unsymmetrisch sein oder schief stehen. Die Zielsetzung der physiotherapeutischen Übungen in der Skoliosebehandlung ist die aktive Aufrichtung der Wirbelsäule mit anschließender muskulärer Stabilisation.

DIE VERANTWORTUNG FÜR DEN EIGENEN KÖRPER NICHT AN DER HAUSTÜR ABGEBEN

Sie war schon mal „hier“. Jetzt ist sie zurück und es gefällt ihr sehr gut in der neuen alten Wirkungsstätte. Sporttherapeutin Ines Kaiser fühlt sich beruflich angekommen in ihrem Leben.

2004 hat Ines Kaiser ihren Abschluss erzielt. In Sangerhausen galt es, ihr Wissen praktisch anzuwenden und den „Draht“ zu den Patienten zu finden.

Sporttherapeuten setzen auf ein ganzheitliches Behandlungskonzept und entwickeln individuelle Behandlungspläne, um Menschen mit physischen, psychischen und sozialen Beschwerden und Problemen zu helfen. Dieses erarbeitete Trainingsprogramm leiten sie in Gruppen oder auch im Einzelcoaching an und begleiten Patienten durch regelmäßige Übungseinheiten. So die Theorie. „Jeder Mensch ist ein Individuum. Wir gehen ganz gesondert auf die Krankheit oder Verletzung ein und arbeiten gemeinsam als Team.“

WEGWEISER FÜR DIE PATIENTEN

Unsere Sporttherapeuten begleiten Sie während des gesamten Trainingsprozesses und finden mit Ihnen



Ines Kaiser ist mit Leib und Seele Sporttherapeutin bei reha FLEX in Sangerhausen.

gemeinsam die richtige Dosierung, Häufigkeit und Dauer für Ihr Training. Viele Patienten, die während ihrer Reha mit Sport anfangen, bleiben dabei, weil es ihnen Spaß macht. Die Sporttherapeuten tragen dafür Sorge, dass Sie sich selbst nicht überbelasten, sondern Ihre Kräfte optimal einsetzen und dabei erfahren und lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu hören. Und so sieht sich auch Ines Kaiser – als Wegweiser für ihre Patienten. Sie will

ihnen den Weg aufzeigen, aus der Krankheit herauszukommen.

Sport hält nicht nur gesund, er kann auch gesund machen. Als Grundlage für Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit hat die Sporttherapie deshalb eine zentrale Bedeutung während der Reha. Dieser Verantwortung ist sich Ines Kaiser bewusst. Aber sie sagt auch: „Die Patienten dürfen nicht die Verantwortung für ihren Körper an

unserer Haustür abgeben. Sie müssen mitarbeiten, ihre Ziele verfolgen und es richtig wollen, dass es aufwärts geht.“

WICHTIG, TEIL DES GANZEN ZU SEIN

In ihrem Berufsleben war sie dann elf Jahre selbstständig. Doch zu guter Letzt gefiel ihr die Arbeit nicht mehr, weil sie sich mehr als Betriebswirtschaftlerin fühlte. „Rechnungsstellungen, Planungen, Buchführung – da blieb mitunter die Arbeit mit den Patienten auf der Strecke. Und so entschied sie, die Selbstständigkeit aufzugeben. Seit einem Jahr ist Ines Kaiser bei reha FLEX und sie findet es gut. „Das Team gefällt mir, die Räumlichkeiten sind für Patienten und Therapeuten toll.“

SEIT 2012 IN SANGERHAUSEN

Seit Dezember 2012 sorgt das Team der reha FLEX Rehabilitationsklinik Sangerhausen dafür, dass hier in der Rosenstadt ambulante Rehabilitation von Patienten mit orthopädischen Erkrankungen möglich ist. Ein interdisziplinäres Team von ca. 20 Mitarbeitern, bestehend aus Ärzten, Therapeuten und Servicepersonal, bie-

tet das ganze Spektrum der modernen medizinischen Rehabilitation an. Ines Kaiser freut sich, Teil des Ganzen zu sein. Für sie ist auch gerade der psychische Part der Arbeit wichtig. „Die Menschen kommen mit Ängsten zu uns. Wird es besser, was erwartet mich? Tut es weh? Sie zu motivieren, ihnen Zuspruch zu geben, das ist sehr wichtig in der Arbeit.“

Die 50-Jährige stammt aus Thüringen, wuchs in Schmalkalden auf. Sie ist verheiratet, hat eine Tochter und sie ist sportlich. Das sollten Sporttherapeuten sicherlich sein, aber Ines Kaiser toppt da auf je-

den Fall so manche Vorstellungen: Tanzen, Klettern und Inline-Skating gehören zu ihren Hobbys. Mehr noch: Skifahren, Schwimmen und Tauchen sind für sie ebenso Selbstverständlichkeiten. Und da das nicht alles unbedingt in Deutschland umzusetzen geht, reist sie mit ihrer Familie sehr gern. So war sie beispielsweise im vergangenen Jahr vier Wochen in Mexiko, davor zum Tauchen in Honduras. Dabei legt sie Wert darauf, natürlich zu reisen. Im 5-Sterne-Hotel am Pool zu liegen, kommt für sie nicht in Frage. Noch heute ist sie gern als Rucksacktouristin unterwegs.



Der Sport ist für Ines Kaiser ganz wichtig und gehört zu ihrem Leben. Im Winter geht es in die Abfahrt oder in die Loipe, im Sommer wird gelaufen oder geschwommen. Der Rennsteig-Lauf gehört dazu, aber auch mit dem Rucksack Mexiko durchqueren.



WER SICHER AUF DEN BEINEN IST, FÄLLT AUCH IM WINTER NICHT SO SCHNELL HIN

Die Jahreszeit zeigt sich mancherorts immer noch mit Glätte und Nässe. Für manche ältere Menschen ist das ein Greuel. Aber deswegen zu Hause bleiben ist auch keine Lösung. Entwickeln Sie Ihre eigenen Verhaltensstrategien. So können Sie sich auf den Spaziergang oder den Weg zum Einkauf vorbereiten.

Aus Angst, auszurutschen und zu stürzen, bleiben vie-



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

le ältere Menschen zu Hause. Aber Bewegung an der

frischen Luft ist gesund. Deshalb: Der beste Schutz vor Stürzen ist das Training. „Also machen Sie zu Hause Koordinationsübungen, stellen Sie sich zum Beispiel auf ein Bein“, sagt Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX Sangerhausen. Gleichgewichtsübungen sind wichtig. Suchen Sie sich eine Linie auf dem Boden und kleben Sie diese mit Kreppband auf. Laufen Sie auf der Linie auf und ab. Durch diese einfache Übung entwickeln Sie schnell ein besseres Gefühl für den Körper. Gestalten Sie Ihre gymnastischen Übungen möglichst abwechslungsreich. Haben Sie zum Beispiel einen langen Flur, räumen Sie diesen frei – gehen Sie ihn dann zügig rückwärts.

MUSKULATUR IN BEWEGUNG HALTEN

Die Hauptursache für Stürze ist zweifelsfrei die Schwäche der betroffenen Muskulatur. Entsprechend sollten Senioren zuerst an diesem Punkt ansetzen um Stürze aktiv zu verhindern. Regelmäßige Übungen, die Kraft und Gleichgewichtssinn schulen, sind eine der besten Absicherungen gegen die Sturzgefahr. Dabei müssen keine Weltrekorde aufgestellt werden, vielmehr ist es Ziel, die Muskulatur in Bewegung zu

halten und der Degeneration (Rückentwicklung) entgegen zu wirken. Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. So kann man Kraftübungen durchführen, zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken. Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.

Wichtig ist außerdem, Schuhe mit Profil zu tragen, so hat man bessere Bodenhaftung. Und natürlich sollte man die entsprechend warme Kleidung tragen, bevor es ins Freie geht. Wer einen Rollator hat, muss Bremsen und Profil prüfen, eine Gehhilfe kann im Winter mit Spikes aufgerüstet werden.

Ist die Sturzangst erst einmal da, entwickeln ältere Menschen eine Vermeidungsstrategie. Genau damit setzen sie jedoch einen physischen wie psychischen Teufelskreis in Gang. Ihre ohnehin eingeschränkte Mobilität nimmt weiter ab, die körperlichen Kräfte lassen nach, die Sturzangst verstärkt sich, damit wiederum steigt das Sturzrisiko. Um sich nicht zu isolieren, ist das Training von Kraft, Balance und Koordination lebenswichtig.



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 Rehabilitationsklinik Sangerhausen 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