

»Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung«

Die Behandlung in der RehaTagesklinik im forum pankow basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz.

Dabei berücksichtigen wir das komplexe Wechselspiel des gesamten Körpers. Denn die körperliche Leistungsfähigkeit hängt eng zusammen mit dem seelischen Gleichgewicht und umgekehrt.

So finden Sie zu uns:

Die RehaTagesklinik im forum pankow ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie über den Autobahzubringer A 114 zu erreichen. Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Tel: 030/47 51 02-0

Montag bis Donnerstag 7:00 – 20:00 Uhr
Freitag 7:00 – 17:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

RehaTagesklinik im forum pankow
Hadlichstraße 19
13187 Berlin - Pankow
e-mail: reha-tagesklinik-pankow@t-online.de



Reha
Tages
klinik
im forum pankow



ORTHOPÄDIE

Patienteninformation zur
Ambulanten Muskuloskeletalen Rehabilitation

RehaTagesklinik im forum pankow
Hadlichstraße 19 • 13187 Berlin - Pankow



Was ist **Ambulante Muskuloskeletale Rehabilitation AMR**?

Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der WS und der Gelenke behindern Sie im Alltag und in Ihrer Arbeitstätigkeit. Sie können entstehen durch Abnutzung, falsche bzw. einseitige monotone Belastungen sowie nach einem Unfall bzw. durch eine Verletzung.

Mit der Ambulanten Muskuloskeletalen Rehabilitation sollen diese Probleme durch gezielte Therapien und durch eigene Bemühungen beeinflusst werden. Die Ambulante Muskuloskeletale Rehabilitation ist eine Rehabilitationsmaßnahme des Rentenversicherungsträgers und der Krankenkasse am Wohnort, die Ihnen ein komplexes, auf Ihren individuellen Befund ausgerichtetes Rehabilitationsprogramm bietet.

Wer kann von der Ambulanten Muskuloskeletalen Rehabilitation **profitieren**?

Das sind Sie, mit Ihren akuten und auch schon länger anhaltenden Rückenschmerzen bei Bandscheibenveränderungen, bei Veränderungen der kleinen Wirbelgelenke, bei muskulären Ungleichgewichten, bei Schmerzen in den Gelenken wegen einer Arthrose, bei Verletzungen der WS und der Extremitäten wie z.B. Brüchen und Muskelverletzungen sowie nach Operationen an der WS und an den Gelenken.

Wie kommen Sie zu uns?

- **Ambulante muskuloskeletale Rehabilitation (AMR):**
Antragstellung durch den behandelnden Arzt an den Rentenversicherungsträger bei berufstätigen Patienten bzw. an die Krankenkasse bei Rentnern (Formulare erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder bei uns).
- **Anschlussheilbehandlung (AHB):**
Antragstellung an den Rentenversicherungsträger oder an die Krankenkasse durch die behandelnden Ärzte des Akutkrankenhauses.



Was das **Behandlungsprogramm** beinhaltet

Ärztliche Therapie

→ Manuelle Therapie → Naturheilverfahren → Akupunktur

Krankengymnastik

→ Verschiedene Krankengymnastikmethoden
(Manuelle Therapie, Krankengymnastik im Wasser u.a.)

Medizinische Trainingstherapie

→ Muskuläres Aufbautraining mit und ohne Gerät
→ Koordinationstraining
→ Konditionierung

Physikalische Maßnahmen

→ Schmerzlinderung
→ Beeinflussung von Missempfindungen
(Massage, Packungen, Reizstrom u.a.)

Gesundheitstraining

→ Rückenschule
→ Gesundheitsförderungsschulung
→ Leben mit der Krankheit
(Gruppentherapien, Arztvorträge, Walking, JANDA, Spiraldynamik)

Ergotherapie

→ Förderung der Aktivitäten des täglichen Lebens
(Arbeitsplatztraining, Selbsthilfetaining, Hilfsmittelerprobung u.a.)

Psychologische Maßnahmen

→ Entspannungsverfahren
→ Gespräche
→ Psychologische Begleitung

Soziale Beratung

→ Soziale Absicherung
→ Pflegestufenabklärung
→ Analyse der individuellen sozialen Situation

Ernährungsmaßnahmen

→ Diätberatung
→ Lehrküche

Durchführung

Die Muskuloskeletale Rehabilitation wird über 3 Wochen bzw. 15 Behandlungstage durchgeführt, entsprechend Ihrer Belastbarkeit und nach den Richtlinien der Kostenträger täglich bzw. 2 – 3x wöchentlich.

Bitte planen Sie ca. 4 bis 6 Stunden für Ihren Behandlungstag ein. Ruhepausen zwischen den Therapien dienen zur Entspannung und spielen eine wichtige Rolle für eine erfolgreiche Therapie. In allen Behandlungsbereichen erhalten Sie Anleitungen zu Eigenübungen. Erfahrene und hochqualifizierte Therapeuten betreuen Sie.

Die Behandlung findet in der RehaTagesklinik montags bis freitags von 7.00 bis 19.00 Uhr statt.

Was Sie mitbringen müssen

Bitte bringen Sie zur ärztlichen Aufnahmeuntersuchung vorhandene Befunde und Röntgen-bilder mit.

Zur Behandlung bringen Sie bitte mit:

- sportliche Kleidung
- Turnschuhe
- ein großes Handtuch

Wie kommen Sie zu uns ?

Falls Sie nicht in der Lage sind, selbstständig zu uns zu kommen, organisieren wir gerne einen Fahrdienst für Sie.