

Herzlich Willkommen beim Rehasport im TFC Steinheim



Was ist Rehabilitationssport (Reha-Sport)?

Rehabilitationssport kommt grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen, die dazu führen, dass der Patient nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann, in Betracht.

Rehabilitationssport dient aber auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern.

Reha-Sport heißt nicht nur Sport mit Älteren, auch viele junge Menschen haben bereits Wirbelsäulenprobleme, die durch gezielte Gymnastik gelindert werden können.

Der Rehasport ist eine Gruppentherapie und wird unter qualifizierter, fachlicher Anleitung eine/r qualifizierte/n Fachübungsleiter/in im Bereich der Orthopädie geleitet.

Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten:

Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko, an Folgeerkrankungen zu erleiden, sinkt.

Hauptschwerpunkt liegt dabei auf Sportübungen mit Kleingeräten, die zielgerichtet zur Kraft- und Koordinationssteigerung ebenso wie zur Sturzprophylaxe und Mobilität des Körpers beitragen. Dies kann besonders bei Wirbelsäulenerkrankungen, Prothesenversorgungen, Schmerzpatienten sowie Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates helfen.

Wie erhalte ich eine Verordnung Rehabilitationssport?

Jeder niedergelassene Arzt mit einer Kassenzulassung kann eine Rehasportverordnung (Formular 56) ausstellen.

- Das entsprechende **Formular** (Formblatt/Muster 56) erhalten Sie von Ihrem Arzt, bei uns, oder Ihrer Krankenkasse.

Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung für die Absolvierung von 50 Übungseinheiten à mindestens 45 Minuten in höchstens 18 Monaten.

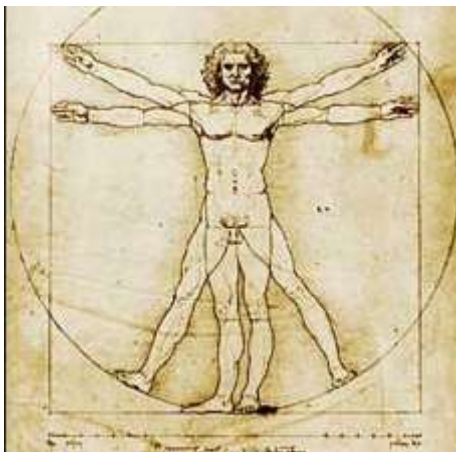
Bevor mit dem Reha-Sport begonnen werden kann, muss die Teilnahme durch den zuständigen Rehabilitationsträger, z. B. die Krankenkasse, genehmigt werden. Dazu muss der Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse eingereicht werden

Ziele des Rehabilitationssports sind:

- Schmerzzustände zu lindern
- Ausdauer und Muskelkraft zu stärken
- mehr Mobilität im Alter zu schaffen
- Koordination und Flexibilität zu schulen
- Körpergewicht zu reduzieren
- das Selbstbewusstsein aufzubauen

Wir zeigen Ihnen gern, wie Sie gesünder und schmerzfreier leben können!

Für weitere Informationen - kontaktieren Sie uns unter der Tel-Nr. 06181/69370 (Frau Bauer) oder per Mail schlett@tfc-steinheim.de



"Gesundheit ist gewiss nicht alles;
aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer