

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM REHABILITATIONSSPORT



1 HINTERGRUND

Probleme am Stütz- a Bewegungsapparat sind weit verbreitet. Beschwerden, wie z.B. lang anhaltende Rückenschmerzen, können jedoch oft im Rahmen einer Rehabilitation und mit klassischen Heilmitteln nicht ausreichend therapiert werden.

Die Erfahrungen aus der ambulanten Rehabilitation und der Sportmedizin zeigen, dass nur mit einer langfristig angelegten, aktiv ausgerichteten Betreuung eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen ist.

Die sog. Versorgungskette Akutversorgung, Rehabilitation und Physiotherapie wird durch eine bewegungsorientierte Therapie hervorragend ergänzt. Bereits erreichte Heilerfolge werden stabilisiert und noch vorhandene Defizite können reduziert werden. Ein solcher Gesundheitssport sollte langfristig, am besten lebenslang durchgeführt werden.

2 GESETZLICHE GRUNDLAGE

Bestehen körperliche Funktionsbeeinträchtigungen, hat der Gesetzgeber festgelegt (§ 43 SGB V sowie § 44 SGB IX), dass die Krankenkassen und Rentenversicherungsträger [BfA, LVA] Sport und Training als sog. ergänzende Leistungen zur Rehabilitation unterstützen müssen. Seit 1. Juli 2001 ist dies nicht mehr *nur* eine Ermessensentscheidung der Kostenträger, die Versicherten haben hierauf nun sogar einen Rechtsanspruch!

Um sicherzustellen, dass Rehabilitationssport/Funktionstraining nach einheitlichen Grundsätzen ablaufen, wurde 1994 die Gesamtvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining verabschiedet. Darin ist u.a. festgelegt, dass die Kostenbeteiligung der Krankenkassen an solch einer langfristigen Sport- und Trainingstherapie davon abhängig ist, dass die Gruppen von einem gemeinnützigen Gesundheitssportverein angeboten werden und dass die Qualität der Kurse vom Behindertensportverband überprüft und zertifiziert wird.

3 KEINE BELASTUNG FÜR DAS BUDGET!

Im Gegensatz zur Verordnung von Heilmitteln ist die Verordnung von *Rehabilitationssport und Funktionstraining* nicht durch Richtgrößen begrenzt:

Die Verordnung von Rehabilitationssport belastet nicht das Heilmittelbudget des Arztes!

4 ZIELE UND ZIELGRUPPEN

Rehabilitationssport und Funktionstraining wirken mit Mitteln des Sports auf den Patienten ein, um insbesondere Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft zu stärken um somit den Erfolg vorangegangener oder begleitender, z. B. physiotherapeutischer, Maßnahmen zu sichern bzw. zu steigern. Durch die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst.

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

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei jeder Beeinträchtigung von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. So ist er z.B. gerade für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen besonders sinnvoll.

Rehabilitationssport ist aber selbstverständlich auch zur Prävention und Sekundärprävention geeignet und kann eine längerfristige Nachbehandlung von Unfallfolgen oder Operationen sicherstellen.

5 GESUNDHEITSSPORT Prävention Berg e. V.

Die Gruppenangebote des *Gesundheitssport von Prävention Berg e. V.*, Gerätetraining, Entspannungsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Funktionsgymnastik sind vom Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen als Rehabilitationssport zertifiziert und entsprechen damit den Förderkriterien der Kosten träger.

Die Patienten haben somit die Möglichkeit für die Dauer des ärztlich verordneten Trainings Mitglied im *Gesundheitssport von Prävention Berg e. V.* zu werden, um unter medizinisch-therapeutischer Anleitung 50 x auf die Verordnung zu trainieren.

Die Gruppen finden an allen Prävention Berg e. V. Vereinsstandorten statt.

1. M. K. Ambulante Reha GmbH – Olpenerstraße 60 – 51766 Engelskirchen Hardt – Tel. 02263/968371
2. Karl! Ihr Gesundheitspartner – Vennstraße 4 – 51545 Waldbröl – Tel. 02291/2477
3. Gesundheitszentrum Hilger – Kölnerstraße 68 – 51645 Gummersbach-Derschlag – Tel. 02261/57373

6 PROCEDERE

Zunächst ist ein *Antrag auf Förderung von Rehabilitationssport/ Funktionstraining*, wegen seiner Farbe kurz "rosa Schein", erforderlich. Diesen erhält man beim betreuenden Arzt oder über den Verein.

Der betreuende Arzt wird bei einer ärztlichen Untersuchung die Ursachen der Beschwerden feststellen, prüfen, ob Gegenanzeigen für Sport und Training bestehen und dann die Verordnung, den "rosa Schein", ausfüllen. Üblich sind 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten durchgeführt werden können.

Der Patient kommt mit diesem Schein zu einem unserer Vereinsstandorte. Wir kümmern uns dann um das Einholen der Genehmigung durch die Krankenkasse und legen die Trainings- und Gruppeneinteilung fest.

7 ANGEBOTE

Die verschiedenen Inhalte der Trainingsangebote machen einen Einstieg in den Rehabilitationssport auf jedem konditionellen und koordinativen Niveau möglich.

- *Gerätetraining*
 - Training nach einem auf die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen abgestimmten indikationsspezifischen Trainingsplan.
 - Übungsprogramm aus sechs Teilen; Erwärmung, Training zur Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung und beherrschung, Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät, Übungen an Trainingsmaschinen, Ergometertraining, Dehnung und Entspannung.
 - Regelmäßige Überarbeitung und Anpassung des Trainingsplans durch den betreuenden Sporttherapeuten.
- *Entspannungsgymnastik*
 - Übungen zur Körperwahrnehmung, Mobilisierung, lockering, Dehnung und Entspannung.
 - Konditioneller und koordinativer Anspruch gering.
 - Besonders geeignet bei intensiveren Schmerzen.
- *Wirbelsäulengymnastik*
 - Übungen zur gezielten Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungsschulung.
 - Konditioneller und koordinativer Anspruch gering bis mäßig.
 - Wird in zwei Niveaustufen angeboten.
 - Besonders geeignet auch für Patienten ohne jegliche Trainingserfahrung.
- *Funktionsgymnastik*
 - Übungen :zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelpartien.
 - Konditioneller und koordinativer Anspruch mäßig bis hoch.
 - Ideal für trainingserfahrene Patienten.

8 GESUNDHEITSSPORT OHNE ÄRZTLICHE VERORDNUNG

Grundsätzlich steht der Verein allen offen. Jeder, der Gesundheitssport betreiben möchte, um fit zu bleiben oder zu werden, kann auch ohne ärztliche Verordnung Mitglied im Verein werden.

9 ANSPRECHPARTNER

Marco Stein
Prävention Berg e. V.
Zentrale Engelskirchen
M.K. Ambulante Reha GmbH
Olpenerstraße 60

51766 Engelskirchen