



SPRUCH DER WOCHE
Was der Seele das Lied
ist dem Leibe der Sport."

© Erich Ellinger, deutscher Aphoristiker
Quelle : »Blätter am Wege« / www.aphorismen.de

Genesung nach individuellem Plan

Ambulante Reha als echte Alternative zu stationärer Variante

Ambulante Reha ist eine echte Alternative zur stationären Form. Für Hermann-Josef Schmid, Geschäftsführer des MEDICUS-Gesundheitszentrums in Regensburg zählen vor allem Effektivität und Nachhaltigkeit in der Arbeit mit Menschen, die nach schwerwiegenden Operationen oder mit chronischen Krankheiten ihre "Arbeitsfähigkeit" wieder zu erlangen versuchen.

Redaktion: Herr Dr. Burger, Sie haben sich vor kurzem selbst in eine Ambulante Reha begeben. Warum? Worin sehen Sie die Vorteile?

Dr. Burger: Für mich kam gerade die Ambulante Reha nach einer Kniegelenks-Operation sehr gelegen. Vor allem wegen der individuellen Gestaltung meines Trainings- und Genesungsplans.

Redaktion: Inwiefern individuell?

Dr. Burger: In zweierlei Hinsicht. Hätte ich mich für eine stationäre Reha entschieden, wäre ich drei Wochen lang an einen Ort gebunden gewesen. Die ambulante Reha hielt mich sowohl im Berufs- als auch im

Privatleben flexibel. Der zweite, für mich als Orthopäde sehr wichtige Punkt: In Abstimmung mit den Trainern und Therapeuten konnte ich den Behandlungsplan sowohl inhaltlich als auch terminlich mitgestalten.

Redaktion: A propos Therapeuten. Wie beurteilen Sie die Fachkompetenz der Trainer?

Dr. Burger: Sehr gut. Ich muss dazu sagen, dass ich schon frühzeitig, also neun Tage nach meiner Knie-Operation, die Reha-Maßnahme in Regensburg antreten konnte. So war es mir auch über die Osterfeiertage möglich, die Behandlung fortzusetzen und den Muskelaufbau zu trainieren. Die Behandlung war auf mich zugeschnitten "ohne Überforderung". Die Therapie-Übungen waren fachlich einwandfrei und in ihrer Art differenziert genug.

Redaktion: Für wen ist die ambulante Reha denn noch interessant?

BUCHTIPP DER WOCHE



Was mich stark macht
von Prof. Dr. med.
Klaus-Dieter Kolenda

Der Präventions-Experte Professor Klaus-Dieter Kolenda zeigt ganz konkret, wie man gesund lebt und in welchem Maß dies ein langes Leben ermöglicht. Mit vielen praktischen Tipps.

Foto: www.amazon.de

IMPRESSUM

Newsletter der Privatpraxis
Dr. med. Siegfried Burger
im Vitalzentrum Schwandorf
Schwimmbadstr. 9
92421 Schwandorf

Tel.: (09431) 410 20
Fax: (09431) 410 219
Mail: dialog@doc-burger.de
Web: www.doc-burger.de

Newsletter 10/11
5. Jahrgang
1. Juni 2011
Fotos: Rainer Wittmann

Dr. Burger: Primär auf jeden Fall für jeden Selbstständigen, Unternehmer. Anders gesagt für jeden, der nicht über längere Zeit von seiner Arbeitsstelle oder dem privaten Bereich entfernt sein möchte.

Redaktion: Und bei welchen gesundheitlichen oder körperlichen Problemen?

Dr. Burger: Nun ja, für mich ist ein Gesundheitszentrum wie das MEDICUS eine perfekte Synthese zwischen Rehabilitation und Prävention. Für akute oder chronische Fälle. Ich denke da zum Beispiel an Menschen mit Rücken- und Bandscheibenproblemen, Arthrosen oder zur Reha bei Zustand nach Hüft- oder Knie-Endoprothese.

Redaktion: Dann geht es also um das Wiedererlangen oder Halten bzw. Steigern von körperlicher Fitness.

Dr. Burger: Ja sicher. Doch abseits hiervon geht es auch noch um ganz andere Dinge wie etwa das Verhindern oder Eliminieren von Erschöpfungsständen, die aus einer psycho-emotionalen Überlastung resultieren. Ganz klassisch ist das Burnout-Syndrom, das mittlerweile auch junge Menschen erreicht. Ohne körperlichen oder seelischen Ausgleich mit enormem Druck im Nacken finden sie sich irgendwann in einer ausweglosen Situation

Fakten zur Reha

Der Rehabilitationsantrag

Jeder Patient hat nach § 9 SGB IX das Recht, einen "berechtigten Wunsch" bzgl. der Rehabilitationseinrichtung, in der er gerne behandelt werden möchte, zu äußern, der nicht ohne rechtlichen Grund abgelehnt werden kann.

Leistungsträger

In den meisten Fällen sind die Gesetzliche Rentenversicherung oder die Gesetzliche Krankenversicherung die zuständigen Leistungsträger der medizinischen Rehabilitation. Nach Antragseingang klären die Leistungsträger untereinander die Zuständigkeit ab. Die Gesetzliche Rentenversiche-

rung ist in der Regel zuständig, wenn durch eine Rehabilitation Einschränkungen der Erwerbsfähigkeit abgewendet werden können.

Bescheid

Nach sozialmedizinischer Begutachtung und versicherungsrechtlicher Prüfung des Antrags erhält der Versicherte einen Bescheid des Leistungsträgers.

Grundsätzlich haben ambulante und teilstationäre Leistungen Vorrang vor stationärer Rehabilitation.

MEDICUS-Service: Der Sozialdienst der Reha-Klinik steht bei allen Anträgen beratend zur Verfügung.

wieder. Hier, jedoch besser schon zuvor, tritt ein Gesundheitszentrum wie das MEDICUS in Regensburg ein. Es verfügt über alle wichtigen Zulassungen und ein ausgebildetes Netz an therapeutischen und fachärztlichen Versorgungsstrukturen.

Redaktion: Sie würden Ambulante Reha also weiter empfehlen?

Dr. Burger: Neben dem abgestimmten Therapiekonzept ist die ambulante Reha eine gute Alternative zu einer stationären Einrichtung, insbesondere durch die Möglichkeit bei Bedarf ein Hotelzimmer anzumieten. So können zwischen den Behandlungen entsprechende Ruhepausen eingelegt werden. Trotz-

dem ist man nicht in einem Klinikalltag eingesperrt und kann die verbleibende Zeit optimal nutzen. Ich kann die ambulante Reha bei Medicus empfehlen für alle Nachbehandlungen nach Bandscheiben-, Kreuzband- und Gelenkersatzoperationen, ebenso bei chronischen Wirbelsäulenleiden, bei denen die ambulante Behandlung (in Praxis und Physiotherapie) nicht ausreichend ist. Entscheidend ist aus meiner Sicht die Beseitigung von Muskeldysbalancen mit anschließendem langfristigen Aufbau- und Training. So bekommt man Lust auf Gerätetraining, das man ggf. auch bei seinem heimischen Fitnessstudio fortsetzen kann.



Individuelle Betreuung ist für Dr. Siegfried Burger (rechts) ein besonders wichtiger Faktor.