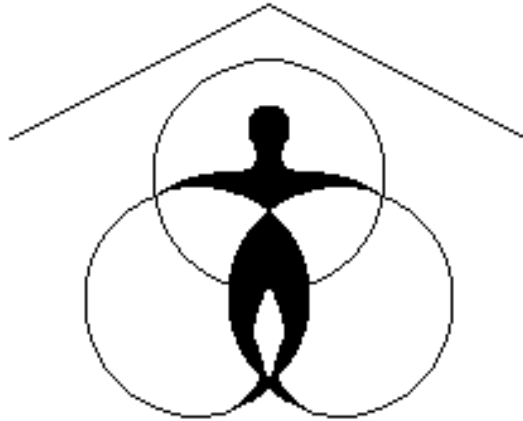


# Konzept



## Physiotherapie

## Sport- und Bewegungstherapie

### Anmeldung 1

### Anmeldung 2

### Anmeldung Sportbüro/Fitnessbüro

Tel. 2040

Tel.: 2039

Tel.: 2041 / 2099

Birgit Peter  
Louise Hülken  
Vera Pashmin  
Leonie Vierschilling  
Stefanie Bökenholt

Christiane Unland-Kröner  
(Fachleitung Physiotherapie)  
Norbert Kauschitz

Irmgard Lennarz  
(Fachleitung Sport- u.  
Bewegungstherapie)  
Susanne Chmiel  
Ute Helmus  
Heike Busse

- Behandlungsangebot
  - Indikation und Kontraindikation
    - organisatorischer Ablauf

# Physiotherapie

## 1. Krankengymnastik

- **Passive Krankengymnastik**  
Zur Mobilisation bewegungseingeschränkter Gelenke und zur Vermeidung von Kontrakturen und Bewegungseinschränkungen bei Immobilisation.
  - **Aktive Krankengymnastik**  
Zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Ökonomisierung der Muskelarbeit, Verbesserung der Durchblutung, Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung hypertoner Muskulatur, Stabilisation hypermobiler Gelenke, Harmonisierung von Bewegungen, Verbesserung der Reaktionsfähigkeit gegebenenfalls Gang- und Haltungsschulung.
  - **Atemtherapie**  
Zur Verbesserung der Atemfunktion und Sekretlösung und Mobilisation der Rippengelenke mit Entspannung der Atemhilfsmuskulatur.
  - **Krankengymnastik im Schlingentisch**  
Zur gezielten und dosierten Übungsbehandlung unter Abnahme des Körper(teil)gewichts zur Verbesserung der Beweglichkeit und dosiertem Aufbau von Kraft unter Anwendung von Federzügen sowie zur Verbesserung der Koordination.
  - **Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage**  
Bei Funktionsstörungen des Nervensystems zur Erleichterung des Bewegungsablaufs durch Ausnutzung komplexer Bewegungsmuster, Bahnung von Innervation und Bewegungsabläufen und Förderung oder Hemmung von Reflexen.
  - Als **spezielle Körpertherapie** bieten wir Shiatsu, Cranio-Sacral-Therapie an (in Einzelfällen).
  - Bestimmte Stationen können als **Gruppenangebot** Nordic-Walking, Mobilitätsgruppe für Pat. ab 60 und Rückenschule nutzen.
  - **Krankengymnastik im Bewegungsbad** (Einzelbehandlung) als gezielte und kontrollierte Übungsbehandlung im Wasser unter Ausnutzung des Auftriebs und des Reibungswiderstandes des Wassers, zur Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken der Wirbelsäule, Lockerung verspannter Muskulatur, Gangschulung unter Entlastung. Übungsbehandlung noch nicht belastbarer Frakturen.
- Kontraindikationen  
Epilepsie, akute Herzerkrankungen, schwere Herzinsuffizienz, Asthmaanfall.

## 2. Physikalische Therapie

Folgende physikalische Therapien stehen Ihnen zur Verfügung:

- **Klassische Massage**

Je nach Grifftechniken werden durchblutungsfördernde, tonisierende und schmerzlindernde Wirkungen erzielt.

Der gesteigerte Lymphabfluss schwemmt Abbauprodukte aus den Geweben

Weitere mögliche Wirkungen von Massage:

- Verbesserung des Körperbewusstseins, Körpergefühls und der Wahrnehmung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Abbau von Berührungängsten
- Förderung eines gesunden Schlafes

Hauptanwendungsgebiete der klassischen Massage sind:

Rückenschmerzen, Migräne, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen.

- **Bindegewebsmassage**

Massage reflektorischer Zonen im Bindegewebe. Die Zonen im Bindegewebe des Rückens entwickeln sich auf Grund einer direkten nervalen Verbindung zwischen Organ und Haut bzw. Körperdecke.

Die Bindegewebsmassage wirkt, indem sie den Parasympathikus anregt und z. B. für Ruhe, Erholung und wohltuenden Schlaf sorgt

Indikationen:

Kopfschmerzen, kalte Hände/Füße, Durchblutungsstörungen, Verdauungsprobleme

- **Manuelle Lymphdrainage**

ist eine spezielle Massageform mit einer besonderen, weichen und vorsichtigen Grifftechnik, welche die Lymphgefäße zur Mehrarbeit anregt und das Ödem in Abflussrichtung verschiebt.

Kontraindikation:

Akute bakterielle Entzündungen, frische Thrombosen, lokoregional metastasierende Malignome.

- **Kolonmassage**

Die Wirkungen der Kolonmassage sind:

- Regulation von Tonus und Peristaltik des Kolons
- Ausgleich von spastischen oder atonischen Symptomen der glatten Muskulatur des Kolons
- Einfluss auf den vegetativen Tonus der Abdominalorgane

Indikationen:

- Reizkolon, chronische Obstipation
- Meteorismus
- Roemheld'scher Symptomenkomplex

- **Bürstenmassage**

Verbesserung der Durchblutung von Haut und Bindegewebe, reguliert den Blutdruck und

Indikation: fördert die Körperwahrnehmung

- **Kneipp`sche Güsse**  
stellen eine Reiztherapie für den Körper da. Die kurzen thermischen und mechanischen Reize führen zur Verbesserung der Durchblutung und regulieren den Kreislauf, wobei das Immun- und Abwehrsystem positiv beeinflusst wird.
- **Fangopackungen**  
gezielte Wärmezuführung für Gelenksregionen oder Muskelpartien, um eine Mehrdurchblutung und Muskelentspannung zu erreichen. (Abtransport von Stoffwechselrestprodukten)  
Kontraindikation:  
Entzündungen, u.U. Herzinsuffizienz, Ödeme
- **Heißluft**  
kontaktlose Wärmezufuhr zur Mehrdurchblutung von Körperregionen und zur Entspannung des Patienten.
- **Kältetherapie**  
durch Kälte- Eispackungen oder Eismassagen kommt es zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Muskelentspannung. Im Wesentlichen dient die Kältetherapie zur Behandlung von entzündlichen Gelenkserkrankungen und nichtentzündlichen rheumatischen Beschwerden.
- **Elektrotherapie**  
die verschiedenen elektrischen Stromformen werden vor allem zur Linderung von Schmerzen am Bewegungsapparat eingesetzt.
  - **Elektroanalgesie** (Schmerzbehandlung) Gleichstrom, diadynamische Ströme oder TENS bei akuten Weichteilschmerzen und chronischen Schmerzen.
  - **Muskelstimulation** Nieder- oder mittelfrequente Impulsströme bei Muskelschwächen oder Muskelausfällen und Lähmungszustände.

Kontraindikation:  
Metallimplantate, Herzschrittmacher.

Bei Fragen über die Indikationen s.a. die Heilmittelrichtlinien, ggf. Rücksprache.  
Die physiotherapeutische Behandlung ist in aller Regel eine Einzelbehandlung. Im Rahmen der Erstbehandlung können gegebenenfalls Spezifikationen bzw. Modifizierungen der Behandlung mit Rückmeldung an das Team und den anordnenden Arzt erfolgen.

### **Organisatorische Hinweise**

Die Anforderungen werden per EDV erstellt über das KIS-Programm. Nach Ausfüllen der Verordnung und der Freigabe gelangt diese automatisch in die Anforderungswarteliste unserer Abteilung. Die Verordnung muss ärztlicherseits erfolgen mit dem vorgesehenen Workflow des KIS-Programmes.

Die Termine erhält der Patient durch das Pflegepersonal, welche sie aus dem jeweiligen Stationskalender entnimmt. Diese dürfen dem Patienten frühestens am Vortag nach 17:00 Uhr bekannt gegeben werden. Erst dann gelten sie als verbindlich. Bis dahin sind Änderungen durch die Physiotherapie jederzeit noch möglich.

### **Dienstzeiten der Physiotherapie:**

Mo, Di, Do	08:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Mi, Fr	08:00 Uhr bis 16:00 Uhr

# Sport- und Bewegungstherapie

Die Sport- und Bewegungstherapie bietet den Patienten/-innen ein breites Spektrum an Körper-, Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Sozialerfahrungen zur Verbesserung ihres physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.

Besonders für ältere, psychisch kranke, körperlich-geistig behinderte und suchtkranke Menschen leistet die Sport- und Bewegungstherapie einen wesentlichen Beitrag zum Gesundheitsprozess und ist ein wichtiger Bestandteil im Rahmen eines multidisziplinären Therapiekonzeptes.

## Inhalte und Ziele der Sport- und Bewegungstherapie

Die Inhalte und Ziele werden auf die unterschiedlichen Patientengruppen bzw. die verschiedenartigen Krankheitsbilder der Patienten/-innen abgestimmt.

### Inhalte:

Es kommen folgende Behandlungsformen zur Anwendung:

- **Gymnastik**
  - Funktionsgymnastik
  - Fitnessgymnastik
  - Konditionsgymnastik
  - Seniorengymnastik
  - Wirbelsäulengymnastik
  - Wassergymnastik
- **Konditions-, Ausdauer- u. Krafttraining**
- **Training an Cardio- und Kraftgeräten im Fitnessraum**
- **Sportspiele**
- **Bewegungsbad**
- **Rückenschule**
- **Mobilisation**
- **Entspannung**
- **Psychomotorik / Mototherapie**
  - Körpererfahrung
    - Wahrnehmungsschulung
    - Körperschemaübungen
    - Körperbild / Körperausdruck
    - Anspannung - Entspannung
  - Materialerfahrung
    - Erproben und Erfahren von Eigenschaften, Funktionen, Verwendungsmöglichkeiten von Gegenständen und Geräten

### Sozialerfahrung

- Aktion, Kommunikation, Kooperation, Interaktion in einer Gruppe
- Anpassungsübungen an den Partner oder die Gruppe
- Vermittlung von Erfolgserlebnissen

## **Ziele:**

### Physischer Bereich

- Erhaltung und Verbesserung motorischer, konditioneller Eigenschaften und Fähigkeiten  
wie: Beweglichkeit, Reaktion, Gewandtheit, Koordination, Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit
- Herz- Kreislauftraining
- Verbesserung der Atmung
- Muskeltonus-Regulation
- Unterstützende Maßnahmen zur Gewichtsreduktion

### Psychischer Bereich

- Persönlichkeitsstabilisierung
- Steigerung der Eigenaktivität
- Förderung von
  - Wahrnehmung
  - Konzentration
  - Selbstwertgefühl
  - Frustrationstoleranz
  - Selbstvertrauen
  - Selbstbewusstsein
- Aggressions- und Stressabbau
- Erleben psychophysischer Zusammenhänge
- Abbau von Ängsten und Hemmungen

### Sozialer Bereich

- Förderung von
  - Kontaktfähigkeit
  - Kommunikation
  - Interaktion
  - Kooperation
  - Teamfähigkeit
  - Selbsteinschätzung
  - Durchsetzungsvermögen
- Vermittlung von Freude, Spaß an Spiel, Sport und Bewegung
- Kennenlernen freizeitrelevanter Sportarten
- Motivation zu regelmäßiger sportlicher Aktivität

## **Organisation**

Alle Behandlungsbereiche der Klinik werden sport- und bewegungstherapeutisch betreut.

Die Therapieangebote erfolgen in Einzel- und Gruppenarbeit. Es gibt stationsbezogene und offene stationsübergreifende Angebote. Jede Station hat durchschnittlich zwei Sporttermine wöchentlich. Einzeltherapien werden nach Terminabsprache durchgeführt. Die Patienten/-innen kommen selbstständig oder in Begleitung des Stationspersonals.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Angeboten der Sport- und Bewegungstherapie ist die Eingabe der Patienten/-innen in die Anforderungswarteliste durch den behandelnden Arzt.

Die bewegungstherapeutischen Aktivitäten finden in der Sporthalle, im Gymnastikraum, im Fitnessraum und im Bewegungsbad statt. Räumlichkeiten auf den Stationen werden für Gruppentherapien, vorrangig mit Patienten/-innen aus dem gerontopsychiatrischen, dem körperlich-geistig behinderten Bereich oder auf den Aufnahmestationen genutzt.

Die in gemeinsamer Absprache mit den Mitarbeitern/-innen geplanten Therapieinhalte orientieren sich am Bedarf der jeweiligen Stationen und an den Krankheitsbildern der Patienten/-innen. Die Diagnosen werden im KIS eingesehen. Falls erforderlich, wird Rücksprache mit den Mitarbeitern/-innen (Ärzte, Pflegepersonal, Therapeuten) auf den Stationen gehalten, um eine qualifizierte Behandlung zu gewährleisten.

## **Mitarbeiter/-innen**

Die individuelle Betreuung der Patienten/-innen im Bereich der Sport- und Bewegungstherapie erfolgt durch Sport- und Gymnastiklehrerinnen und Motopädinnen.

## **Öffnungszeiten:**

Mo. – Fr. 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr