



## Liebe Interessenten,

Ihre behandelnde Ärztin / Ihr behandelnder Arzt hat Ihnen aufgrund einer chronischen Erkrankung oder Behinderung Rehabilitationssport verordnet?

Sie befinden sich im Prozess der Rehabilitation und möchten Sport treiben, sind sich aber unsicher, ob Sie es können?

Mit dieser Information wollen wir Sie mit den Möglichkeiten und Chancen des Rehabilitationssport vertraut machen.

## Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Er kommt grundsätzlich für alle Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie mit chronischer Erkrankung in Frage.

Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bietet der MTV Salzgitter für unterschiedliche Zielgruppen an. Die Gruppen sind nach bundesweit einheitlichen Kriterien anerkannt. Die Qualität in den Sportgruppen wird durch die betreuende Ärztin / den betreuenden Arzt und die qualifizierte Übungsleitung sichergestellt. Die Art und Intensität des Rehabilitationssports wird anhand einer ärztlichen Verordnung festgelegt.

## Rehabilitationssport nach Krebserkrankungen

Ziel der Stunde ist es, die körperliche und auch die seelische Befindlichkeit zu verbessern und somit die Lebensqualität zu erhöhen. Dazu gehört das Trainieren von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, welches die Leistungsfähigkeit erhöht und somit die Alltagsbewältigung verbessert.

## Herzsport

Herzgruppen betreuen chronisch Herzranke im Sinne einer lebenslangen Rehabilitation am Heimatort. Bezeichnet werden sie als Sportgruppen, in denen die „Mündigkeit“ des einzelnen Patienten geweckt und gestärkt werden soll, damit er als „Fachmann seiner Krankheit“ kompetent Selbstverantwortung übernehmen kann.

Dazu erlernen Sie in den Herzgruppen die Einschätzung Ihrer eigenen körperlichen Belastbarkeit, die Beherrschung Ihrer persönlichen Risikofaktoren und die Bewältigung Ihrer persönlichen Behinderung durch die chronische Krankheit.

## Lungensport

Die kontinuierliche Ausübung von Lungensport mit qualifizierter Übungsleitung als Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung hat folgende Ziele:

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Verminderung der Atemnot
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Stärkere soziale Einbindung durch gemeinsame Aktivitäten
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verringerung von erneuten Krankenhausaufenthalten

## Folgerkrankung durch Covid 19 Infektionen

Die Einteilung in die bestehenden Reha-Gruppen erfolgt je nach den auf der Verordnung vermerkten verbliebenen Beschwerden.



## Neurologische Erkrankungen:

Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz

## Orthopädie

Rehasport hat das Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern, Ihre eigene Verantwortlichkeit für Ihre Gesundheit zu stärken und Sie zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining zu motivieren (Rumpfdysbalancen, Amputationen, neue Hüfte, neues Knie, Bandscheibenvorfälle und / oder Bandscheibenvorwölbungen usw.)

## Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Hierzu gehören u. a. folgende Krankheitsbilder: chronische Polyarthritis, Arthrose, Morbus Bechterew, Fibromyalgie

## Sport bei Diabetes / Adipositas

Hier geht es darum sanft Gewicht zu verlieren, um die körperliche und seelische Befindlichkeit durch Bewegung zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen.

## Wie lange können Sie Rehasport machen?

Grundsätzlich ist die Verordnung zeitlich begrenzt. Alle untenstehenden Angaben sind Richtwerte:

- Regelfall: 50 Übungseinheiten (ÜE) innerhalb von 18 Monaten
- Bei bestimmten Indikationen: 120 ÜE/36 Monate
- Herzgruppen: 90 ÜE/24 Monate
- Eine längere Leistungsdauer ist nach Einzelfallprüfung möglich, wenn die Leistungen notwendig, geeignet und wirtschaftlich sind.

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.