



## UND NACH DER REHA?

Nach Abschluss Ihrer Reha-Maßnahme sind Leistungen zur intensiven Nachsorge sinnvoll, um bereits erreichte Rehabilitationsziele nachhaltig zu stabilisieren und auszubauen.

**Wir bieten Ihnen hierzu an:**

### ■ IRENA & T-RENA

(Intensive Rehabilitations-Nachsorge)

IRENA und T-RENA sind Nachsorgeprogramme der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und werden in Gruppen durchgeführt.

### ■ Rehabilitationssport

Rehasport ist ein Koordinations- und Konditionstraining unter qualifizierter Anleitung in der Gruppe

### ■ Physiotherapie/Ergotherapie

Die Krankengymnastik unterstützt den Heilerfolg anderer Behandlungsmethoden und verbessert die physische und psychische Gesundheit. Die Ergotherapie ist eine Therapieform, die sich mit der Ausführung konkreter Betätigungen befasst.

### ■ D1 Standardisierte Heilmittelkombination

Dies ist eine intensivere Behandlung, die bei bestimmten Schäden erforderlich ist.

### ■ Medizinische Trainingstherapie

In unserem MTT-Bereich bieten wir Ihnen Medizinisches Fitnessstraining an modernsten Geräten.



## ANFAHRT

### Mit dem Nahverkehr

Stadtbusverkehr Altenburg Linie I und Z,  
Regionalverkehr Linie 350/353, Linie 358  
Haltestelle: „MEDICUM“ direkt vor dem Haus

### Mit dem PKW

Sie können selbst mit dem PKW anreisen. Direkt am Gebäude stehen 140 Parkplätze zur Verfügung. Zusätzliche 400 Parkplätze befinden sich auf dem benachbarten Klinikgelände. Wenn medizinisch erforderlich, steht Ihnen auch unser Fahrdienst (Sammeltransport) zur Verfügung.



### Klinik für Ambulante Rehabilitation im MEDICUM

Am Waldessaum 8  
04600 Altenburg

Tel. 03447 52-2014  
Fax 03447 52-2010

info@reha-altenburgerland.de  
[www.reha-altenburgerland.de](http://www.reha-altenburgerland.de)



## MORGENS REHA, ABENDS ZU HAUSE:

Ambulante muskuloskeletale  
Rehabilitation (orthopädisch,  
unfallchirurgisch)



## HERZLICH WILLKOMMEN!

- Nach
- größeren orthopädischen Operationen,
  - bei akuten Verletzungen oder
  - bei chronischen muskuloskeletalen Erkrankungen

kann Ihnen eine ambulante orthopädische Rehabilitation helfen, Ihre Gesundheit wiederherzustellen.

Wir wollen Sie dabei unterstützen!

Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir einen Therapieplan, der individuell auf Ihre medizinischen Erfordernisse und Ihre Erwartungen abgestimmt ist.

Durch die **Wahl einer ambulanten Rehabilitation** bleiben Sie in Ihrer gewohnten häuslichen und familiären Umgebung. Das, was Sie jeden Tag erlernen, können Sie sogleich in Ihren Alltag integrieren.

Auch nach der Durchführung der Reha lassen wir Sie nicht alleine:

Durch die verschiedenen **Möglichkeiten einer Reha-Nachsorge** bzw. einer anschließenden Heilmittelversorgung können wir Sie über den Zeitraum der Rehabilitation hinaus unterstützen.

## GANZTÄGIGE AMBULANTE REHABILITATION

Tagsüber besuchen Sie unsere Klinik. Hier erwartet Sie in entspannter Atmosphäre ein Team aus unterschiedlichen Berufsgruppen, wie Ärzten, Ergo- und Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten, Sozial- und Ernährungsberaterinnen und Psychologinnen.

Eine ambulante muskuloskeletale Rehabilitation dauert je nach Kostenträger in der Regel 15 Tage. Die tägliche Behandlungsdauer beträgt 4 bis 6 Stunden. Ihr Programm beinhaltet Einzeltherapien wie z. B. Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage sowie Gruppentherapien (auch im Wasser), Entspannungstraining, Seminare/Schulungen und Informationsvorträge.

Folgende Therapien sind ein fester Bestandteil der ambulanten Rehabilitation:

- fachärztliche Untersuchung und Behandlung
- Physiotherapie
- physikalische Therapien
- Medizinische Trainingstherapie
- Ergotherapie
- Sozialberatung
- Ernährungsberatung

Während der Rehabilitation befinden Sie sich in der fachärztlichen orthopädischen Behandlung. Unsere Ärzte stehen Ihnen während der gesamten Zeit Ihrer Rehabilitation zur Seite. Täglich bieten wir Ihnen auch ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Mittagessen in unserer modernen Cafeteria.

## INDIKATIONEN FÜR EINE AMBULANTE MUSKULOSKELETALE REHABILITATION

- Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik, u. a. Bandscheibenvorfall
- Größere Operationen am Skelett, Knochenbrüche im Gelenkbereich
- Gelenkverschleiß und prothetischer Gelenkersatz z. B. an Hüfte, Knie, Schulter, Ellenbogen, Sprunggelenk
- dauerhafte Schmerzzustände, bei denen krankengymnastische Behandlungen nicht ausreichen
- Gelenkerkrankungen operativ und konservativ behandelt, u. a. Kniebandrupturen, Schultergelenkläsionen, schwere Schultersteife
- Amputationen von Gliedmaßen
- nach Operationen an der Wirbelsäule bei Frakturen oder degenerativen Erkrankungen

### Hinweis

Für die Durchführung einer ambulanten Reha muss eine ausreichende körperliche Belastbarkeit (Treppensteigen, längere Gehstrecken auch mit Hilfsmitteln) vorliegen, um an den geplanten Behandlungen teilnehmen zu können. Dies wird durch den behandelnden Arzt bei der Antragstellung geprüft.