

Rehabilitations-ABC

Arbeitstraining:

Im Arbeitsplatztraining werden Sie zunächst allgemeines zur Belastungserprobung erfahren um dann individuell in Bezug auf Ihre Belastungen am Arbeitsplatz zu trainieren.

Ausdauertraining:

Das Ausdauertraining findet auf der MTT Fläche an den Ausdauergeräten (Fahrrad, Crosstrainer, Oberkörperergometer) statt. Das Ziel ist es, die Ausdauer zu erhöhen, also die Fähigkeit des Körpers, über einen ausgedehnten Zeitraum Leistung zu erbringen. Das Ausdauertraining trägt wesentlich zur Entwicklung eines guten Gesundheitszustandes bei. Insbesondere, sind hier positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem zu nennen. Die Dauer variiert nach Leistungsfähigkeit.

Eigenübungen:

Die Geräte aus dem Trainingsraum kann man nicht mit nach Hause nehmen, daher zeigen wir Ihnen Eigenübungen, die Sie auch zuhause machen können.

Entspannung:

Innerhalb der Reha lernen Sie zwei unterschiedliche Entspannungstechniken kennen, die "Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen" und das „Autogene Training“.

Ergonomie im Alltag:

In diesem aktiven Teil der Reha-Maßnahme geht es um das Umsetzen und Optimieren von Bewegungsabläufen aus Ihrem Alltag. Wie kann ich im Garten arbeiten, wie kommt der Einkauf in das Auto, welche Bewegungsalternative habe ich? Das Einbringen Ihrer eigenen Bewegungsschwierigkeiten ist sehr erwünscht.

Gedächtnistraining:

Gedächtnis, Wahrnehmung, Reaktion und Koordination sind Funktionen, die Sie alltäglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Funktionen nicht trainieren, können diese verloren gehen. Mit unseren Übungen und Spielen können Sie Ihr Gehirn aktivieren, trainieren und viel Spaß haben. Sie können schneller und aktiver gegen Schmerzen und Schonhaltung vorgehen.

Gehtraining:

Ihr Gangbild ist zurzeit aufgrund von Schmerzen, oder infolge einer Operation unsicher, oder Sie müssen noch an Stützen gehen. In der Gruppe werden Sie zusammen mit einem Therapeuten Schritt für Schritt wieder das Gehen trainieren.

Gesundheitsseminar „Schmerz und Stress“:

In den Gesundheitsseminaren befassen Sie sich mit den Ursachen und den Bewältigungsmöglichkeiten von Stress- und Schmerzsymptomen im Alltag.

Gesundheit und Bewegung:

In unserem Seminar zum Thema Gesundheit und Bewegung vermitteln wir die Wechselwirkung von Körper, Seele und Umfeld. Gemeinsam werden Herangehensweisen entwickelt, die über die Reha hinaus Bestand haben. Der Vortrag findet im Seminarraum im 2. OG statt.

Medizinische Trainingstherapie (MTT):

Unter diesem Begriff versteht man ein gezieltes körperliches Training an Geräten unter therapeutischer Aufsicht. Das Training erfolgt, nachdem eine Einweisung und Trainingsplanerstellung stattgefunden hat.

Nordic Walking:

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es gibt Streckenverläufe von 1km bis max. 5km. Treffpunkt ist immer im 2. Obergeschoss.

PC Arbeitstraining:

Der Computer ist aus vielen Berufen nicht mehr weg zu denken. Das stundenlange eintönige Sitzen fordert viel von unserem auf Bewegung ausgelegten Körper. Hier werden Ihnen Tipps und Tricks gezeigt den PC Arbeitsplatz auch aktiv zu gestalten.

Pilates:

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es dient der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Verbesserung der Haltung.

Physikalisch, therapeutische Eigenmaßnahmen:

In diesem Seminar erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie sich in Ihrem Alltag durch Maßnahmen aus der physikalische Therapie (PT) helfen können. So erlernen Sie z.B. das Drehen einer heißen Rolle.

Physiotherapiegruppe obere Extremität:

Gemeinsam mit dem Therapeuten und Mitpatienten werden spezielle Übungen für den Bewegungsablauf des Armes trainiert.

Physiotherapiegruppe untere Extremität:

Gemeinsam mit dem Therapeuten und Mitpatienten werden spezielle Übungen für den Bewegungsablauf der Beine trainiert.

Physiotherapiegruppe Wirbelsäulengymnastik:

Bei der Wirbelsäulengymnastik steht weniger die Analyse von Fehlhaltungen im Vordergrund, sondern vielmehr gezielte Übungen zum Abbau von Verspannungen und zur Stärkung der Muskulatur. Die Übungen werden von dem Therapeuten an die Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasst.

Reha-Vortrag:

Dieser Vortrag ist zu Beginn Ihrer Reha. Sie erfahren dort organisatorische und inhaltliche Abläufe innerhalb der Reha.

Sozialberatung/ Vortrag Sozialrecht:

Während einer Sozialberatung können für Sie wichtige Themen besprochen werden. Wie funktioniert eine Wiedereingliederung, was ist das Behindertenrecht, wie funktionieren die Beantragungen. Wie geht es weiter? Unsere Sozialpädagogen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Vortrag zur gesunden Ernährung:

Die gesunde Ernährung ist Basis für ein gesundes Leben. Nur wer sich ausgewogen ernährt, bleibt langfristig gesund, beweglich und geistig fit.

Wärmetherapie:

Wärme dient der Muskelentspannung, Verbesserung der Durchblutung, Dehnbarkeit und der Schmerzlinderung. Sie bekommen einen Wärmeträger auf den entsprechenden Körperbereich.