



Rehaklinik  
**Höhenblick**

Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

Ambulante  
orthopädische  
Rehabilitation

**BEWUSST  
UND AKTIV  
LEBEN**





„Ob stationär oder ambulant:  
Wir betreuen Sie mit viel  
Engagement und Fachwissen.  
Vertrauen Sie uns.“

Dr. med. Torsten Lühr, Chefarzt

## Nachhaltig und individuell betreut

Chronische Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dann ist es manchmal notwendig, eine Rehabilitationsmaßnahme durchzuführen.

Doch nicht für jeden Betroffenen ist ein stationärer Aufenthalt das richtige Angebot. Wenn Sie eine Rehabilitationsmaßnahme wahrnehmen und trotzdem nicht darauf verzichten möchten, abends zu Hause zu sein, dann sind Sie bei uns richtig!

Bei uns können Sie tagsüber, ohne Einbußen in der Qualität oder dem Umfang, eine Rehabilitationsmaßnahme durchführen und am Abend wieder in Ihr vertrautes häusliches Umfeld zurückkehren. Dabei stehen wir Ihnen ohne Einschränkungen mit all unserem Wissen und unseren therapeutischen Leistungen zur Seite, genau wie bei einer stationären Maßnahme. Dabei ist es unser Ziel, gemeinsam mit Ihnen Ihre Beweglichkeit und Fitness zu verbessern, Schmerzzustände zu lindern und Funktionseinschränkungen entgegen zu wirken, damit Sie wieder selbstbestimmt Ihr Leben in die Hand nehmen können.

# Was Sie bei uns erwartet

## Am Anfang

Eine ausführliche Eingangsuntersuchung und Bestandsaufnahme stehen am Beginn jeder Rehabilitationsmaßnahme in unserem Haus. Sie sind die Grundlage dafür, dass die Therapie auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann und zu einem nachhaltigen Erfolg führt. Dafür findet ein ärztliches Aufnahmegespräch statt. Besonders wichtig ist uns hierbei, Ihren aktuellen körperlichen und seelischen Zustand zu erfassen und Ihre Familien-, Berufs- und Sozialanamnese zu erheben.

## Im Verlauf

Basierend auf der gründlichen körperlichen Untersuchung wird ein Behandlungskonzept zusammengestellt, das ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Während Ihrer Zeit bei uns steht Ihnen ständig unser Expertenteam zur Seite. So kann auch Ihre Therapie immer wieder den Gegebenheiten angepasst werden.

## Am Ende

Zum Abschluss Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik werden Sie in einem ausführlichen ärztlichen Abschlussgespräch über die erhobenen Befunde und Diagnosen informiert. Sie erhalten Verhaltenstipps und Nachsorgeempfehlungen, mit denen Sie wieder am beruflichen und sozialen Leben teilnehmen können.



## Ihre Unterbringung

*Damit Sie sich bei uns wohlfühlen, verfügt die Klinik über einen großzügigen Aufenthaltsbereich. Hier finden Sie einen Ruheraum, einen Aufenthaltsraum mit Fernseher, eine kleine Küchenzeile sowie einen Sanitärbereich. So können Sie sich auch zwischen Ihren therapeutischen Anwendungen wohlfühlen und erholen. An Ihren Behandlungstagen steht ein Mittagessen in unserem Restaurant für Sie bereit.*



„Wir kümmern uns motiviert und individuell um Sie. Unser Ziel: Ihnen ein schmerzfreieres und bewussteres Leben zu ermöglichen.“

## Wir sind für Sie da

Zahlreiche Spezialistinnen und Spezialisten unterstützen Sie bei Ihrem Aufenthalt und sorgen dafür, dass Sie bestmöglichst betreut werden:

- **Ärztinnen und Ärzte** betreuen Ihren Aufenthalt medizinisch.
- **Psychologinnen und Psychologen** kümmern sich um Ihr seelisches Wohlbefinden.
- **Physiotherapeutinnen und -therapeuten** sorgen dafür, dass Sie sich besser bewegen, und umsorgen Sie mit Wärme-, Kälte- und Elektrotherapie.
- **Sporttherapeutinnen und -therapeuten** leiten Sie zu einem moderaten Ausdauer-, Muskel-, Koordinations- und Balancetraining an.
- **Ergotherapeutinnen und -therapeuten** helfen Ihnen, den Alltag besser zu bewältigen.
- **Ernährungsberaterinnen und -berater** zeigen Ihnen, wie Ihre Ernährung an den richtigen Platz in Ihrem Leben rückt.
- **Unser Sozialdienst** berät Sie und unterstützt Sie dabei, die passenden Hilfen zu finden.
- **Pflegekräfte** sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohl fühlen.
- **Gesundheits- und Hilfsmittelberater** finden für Sie die richtigen medizinischen Hilfsmittel.

# Wann wir Sie unterstützen können

Eine chronische Krankheit oder dadurch bedingte Operation des Bewegungsapparates schränkt meist auf Dauer verschiedene Fähigkeiten ein. Dann kann eine Rehabilitationsbehandlung angezeigt sein.

## Wir sind besonders kompetent bei:

- \_ Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens
- \_ Krankheiten der Weichteile
- \_ Gelenkverschleiß (Arthrose)
- \_ Entzündlich-rheumatischen Erkrankungen
- \_ Systemerkrankungen des Bindegewebes
- \_ Sonstigen Krankheiten des Muskel-/Skelettsystems und des Bindegewebes
- \_ Knochen- und Knorpelerkrankungen (Osteopathien und Chondropathien)
- \_ Chronischen Schmersyndromen
- \_ Anschlussheilbehandlungen (AHB) nach Operationen von Hüfte, Knie, Schulter oder nach Knochenbrüchen
- \_ Anschlussheilbehandlungen (AHB) für die Wirbelsäule bei Bandscheibenvorfällen ohne und nach vorausgegangenem operativen Eingriff

# Unsere Leistungen für Sie

Mit unserem vielseitigen Angebot unterstützen wir Sie dabei, wieder zurück in ein selbständiges Leben zu finden und Folgeschäden zu vermeiden. Das Therapiekonzept wird mit Ihnen gemeinsam individuell für Sie geplant und an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Verfassung angepasst.

Neben dem aktiven Bewegungsprogramm schulen und beraten wir Sie zu unterschiedlichsten Themen und stehen immer gern für Fragen zur Verfügung. Im Folgenden finden Sie einige Schwerpunkte unserer Arbeit.

## Bewegungstherapie

Bewegung ist wichtig! Bei uns lernen Sie, Ihre Leistungsgrenzen gezielt auszuloten, um den für Sie richtigen Bewegungsumfang zu finden. Sie werden bald spüren, wie gut Ihnen regelmäßige Bewegung tut. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Krankengymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verbessert außerdem Erschöpfungszustände und hat einen positiven Einfluss auf Ihre psychische Situation.

## Ergotherapie

Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates haben oft einen langen Krankheitsverlauf. Dies zehrt an den Kräften. Hinzu kommen meist Schmerzen sowie Einschränkungen in der Beweglichkeit, Störungen der Feinmotorik und Körperwahrnehmung, Sensibilitätsstörungen in den Händen oder Füßen. Ziel der Ergotherapie ist es, dass Sie eine größtmögliche Selbstständigkeit in allen Lebensbereichen erlangen.

### **MBOR: berufliche (Neu)Orientierung**

*Erkrankungen des Bewegungssystems führen häufig zu beruflichen Einschränkungen. Deshalb bieten wir Betroffenen im Rahmen der Rehabilitationsmaßnahme ein spezielles Programm zur medizinisch-beruflich orientierten Rehabilitation (MBOR) an. Damit helfen wir dabei, trotz veränderter Bedingungen ins Erwerbs- und Alltagsleben zurückzukehren.*

## Schmerztherapie

Bei chronischen Schmerzen leiden Körper und Seele. Manchmal wird der Schmerz zum Lebensmittelpunkt, durch den Verlust an Lebensqualität entstehen Verzweiflung und Depressionen. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Mit einer Schmerztherapie werden Sie wieder mobiler, sind auf weniger Hilfe angewiesen, sind weitgehend schmerzfrei und finden wieder zu Ihrem inneren Gleichgewicht zurück.



## Sozialberatung

Aufgrund Ihrer Erkrankung kann sich Ihre Situation beruflich, persönlich oder sozialrechtlich verändert haben. Vielleicht ist Ihnen noch unklar, wie Ihre berufliche Wiedereingliederung ins Berufsleben verlaufen kann oder welchen Anspruch Sie im Krankheitsfall haben. Wir helfen Ihnen, Ihre Möglichkeiten zu erkennen.

## Diagnostik

Während Ihres Aufenthalts bei uns in der Klinik werden Sie medizinisch rund um die Uhr gut versorgt. Ihnen stehen zahlreiche moderne diagnostische Verfahren zur Verfügung, die gezielt und je nach Krankheitsbild und individuellen Befunden eingesetzt werden. Natürlich ist es auch möglich, eine umfangreiche Labordiagnostik zu erheben. Nach den medizinischen Untersuchungen können die Therapiemaßnahmen während der Rehabilitation jederzeit entsprechend angepasst werden.

## Psychologische Therapie

Chronische Beschwerden und Schmerzen werden von den Betroffenen sehr unterschiedlich durchlebt. Meist kommt es zu körperlichen und/oder psychischen Veränderungen. Dies kann zu Verzweiflung, Resignation, Angst und Depression führen. Wir bieten Ihnen in der psychologischen Abteilung eine individuelle Beratung an.

### **Psychoziale Diagnostik – was ist das?**

*Gerade bei chronischen Krankheiten ist es wichtig, nicht nur einzelne Symptome, sondern den gesamten Menschen, seine körperliche wie auch psychische Verfassung zu betrachten. Dazu gehört der Blick darauf, wie der Betroffene mit seiner Krankheit umgeht und welche Auswirkungen diese auf Familie, Beruf und das sonstige soziale Umfeld hat.*



## Ihr Weg zu einer ambulanten Rehabilitation

Wenn Sie gesundheitlich stark beeinträchtigt sind oder sich nicht mehr in der Lage fühlen zu arbeiten, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt. Diese beraten Sie und stellen bei Bedarf einen Reha-Antrag.

Es ist auch möglich, direkt im Anschluss an einen Krankenhausaufenthalt in die Rehaklinik zu kommen. Der Sozialdienst leitet die Reha ein und beantragt für Sie eine Anschlussrehabilitation.

Dabei können Sie von Ihrem Wunsch- und Wahlrecht Gebrauch machen (§9 Sozialgesetzbuch IX) und angeben, in welcher Rehaklinik Sie behandelt werden wollen.

# Das Angebot im Überblick

## Schmerztherapie

- \_ Schmerzbewältigung und -dokumentation
- \_ Schmerzmedikation
- \_ Mentale Schmerzbewältigung
- \_ Psychologische Einzelgespräche
- \_ Entspannungsverfahren
- \_ Elektrotherapie
- \_ Spezifische Physio- und Ergotherapie

## Bewegungs- / physikalische Therapie

- \_ Moderates Ausdauertraining (Fahrrad-ergometer, Nordic Walking)
- \_ Laufband, Cross-Training
- \_ Muskelaufbautraining (Gerätetraining)
- \_ Aquatraining für die Gelenke
- \_ Körperwahrnehmung (Qi Gong)
- \_ Bewegungsgruppen (Koordination, Kraft, Ausdauer)
- \_ Koordinationstraining
- \_ Bäder, Massagen
- \_ Lymphdrainagen
- \_ Wärme- und Kältebehandlungen
- \_ Ultraschalltherapie
- \_ Vibrationstraining
- \_ Biophysikalische Verfahren (Matrix-Rhythmus-Therapie, Scenar-Therapie)
- \_ Hydrojet (Wasserbettmassage)
- \_ NuStep (Trainingsgerät zur Mobilisierung)

## Diagnostik

- \_ Allgemeine körperliche Untersuchung
- \_ Genaue Untersuchung der Gelenke inkl. Bewegungsprüfung
- \_ Ggf. psychologische Diagnostik
- \_ Labor
- \_ EKG / Langzeit-EKG
- \_ 24-Stunden-Blutdruckmessung
- \_ Farbduplex-Ultraschall der Gelenke
- \_ Farbduplex-Ultraschall (Abdomen, Schilddrüse, Gefäße)
- \_ DXA-Knochendichtemessung (extern)
- \_ Weitere Untersuchungen je nach Befund

## Psychologische Betreuung

- \_ Krankheitsverarbeitung
- \_ Bewältigung von familiären, beruflichen und anderen schweren Belastungen
- \_ Psychische Stabilisierung und emotionale Entlastung
- \_ Gesprächsgruppen zum Austausch mit Mitpatienten und zur Verbesserung der Lebensqualität
- \_ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training sowie Achtsamkeitstraining zur Schmerzlinderung
- \_ Stress- und Schmerzbewältigungsgruppen
- \_ Beratung und Training bei Schlafstörungen
- \_ Raucherentwöhnung

## Ergotherapie

- \_ Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit in allen Lebensbereichen steigern
- \_ Schmerzen, Beschwerden und Einschränkungen verringern
- \_ Schulung von Körperwahrnehmung, Tast- und Spürsinn, Beweglichkeit der Hände und Füße in Einzel- und Gruppentherapie
- \_ Ergonomie- und Gelenkschutzberatung
- \_ Training von Arbeitsabläufen
- \_ Hilfsmittelberatung und -gebrauch

## Gesundheits- und Sozialberatung

- \_ Sozialrechtliche Fragestellungen (z. B. Krankengeld, Übergangsgeld, ALG, Rente)
- \_ Schwerbehindertenrecht
- \_ Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- \_ Häusliche Versorgung
- \_ Ambulante Nachsorgeprogramme, Vermittlung ambulanter Dienste
- \_ MBOR (medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation): berufsbezogene Diagnostik und Arbeitsplatztraining (work hardening), Arbeitstherapie
- \_ Beratung und Einleitung von stufenweiser Wiedereingliederung
- \_ Beratung zu Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)
- \_ Beratung in besonderen beruflichen Problemlagen
- \_ Information zur Altersrente und Erwerbsminderungsrente



**TAGSÜBER REHA,**

**24 STUNDEN WOHLFÜHLEN.**

**AMBULANTE REHA HILFT -**

**EFFEKTIV UND INDIVIDUELL.**

**TOP**  
REHAKLINIK  
2019

ORTHOPÄDIE

**FOCUS**

DEUTSCHLANDS  
GRÖSSTER REHA-  
KLINIK-VERGLEICH

FOCUS-GESUNDHEIT  
09 | 2018



### Rehaklinik Höhenblick

Fachklinik für Orthopädie und  
Innere Medizin/Rheumatologie

Leopoldstraße 23  
76530 Baden-Baden

**Tel.** 07221 909-0

**Fax** 07221 909-678

**E-Mail** [info@rehaklinik-hoehenblick.de](mailto:info@rehaklinik-hoehenblick.de)

**Web** [www.rehaklinik-hoehenblick.de](http://www.rehaklinik-hoehenblick.de)

**Chefarzt:** Dr. med. Torsten Lühr

**Kaufmännische Leitung:** Martin Hausmann

Klinik zertifiziert nach QMS Reha  
Station Ernährung-Zertifizierung der DGE