



Rehaklinik
Höhenblick

Eine Klinik der RehaZentren
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

**ERKRANKUNGEN
DER SCHULTER
BEWUSST
UND AKTIV
LEBEN**





„Mit unserem Wissen und unserer Erfahrung begleiten wir Sie gern, damit Sie Ihren Alltag wieder ohne Probleme schultern können.“

Dr. med. Torsten Lühr, Chefarzt

Umfassend und individuell betreut

Schmerzhafte Bewegungseinschränkungen im Bereich der Schulter stellen eine erhebliche Einschränkung im Wohlbefinden und auch im Selbstverständnis eines Menschen dar. Wenn es hier zu einer Störung kommt, werden viele Dinge im Leben, die vorher selbstverständlich schienen, plötzlich zu unüberwindbaren Hindernissen oder können sogar die Existenz und die Selbstversorgung einschränken oder bedrohen.

Wissenswertes zur Schulter

Die Schulter des Menschen ist das beweglichste Gelenk im Körper. Dies wird dadurch erreicht, dass sie einerseits nur ein kleines knöchern-gelenkiges Widerlager besitzt und andererseits eine komplexe muskuläre Struktur, die der Schulter Halt und Beweglichkeit garantiert. Kommt es zu einer Störung in diesen Strukturen, so wirken sich diese meist massiv aus.

Um Sie bei Ihrer Genesung zu unterstützen, haben wir einen aufeinander abgestimmten Therapiepfad entwickelt. Dieser soll es Ihnen ermöglichen, Ihre Schulter wieder besser und schmerzfreier zu bewegen. Gleichzeitig sollen Ihre erzielten Erfolge auch im Alltag nachhaltig erhalten bleiben.

Was Sie bei uns erwartet

Am Anfang

Eine gründliche Eingangsuntersuchung, eine Bestandsaufnahme sowie ein ausführliches ärztliches Aufnahmegespräch 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. 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.



**MIT ALLEN KRÄFTEN
AKTIV WERDEN –
WIR HELFEN IHNEN,
EINEN WEG ZU FINDEN.**



„Wir kümmern uns gern und individuell um Sie. Unsere und Ihre Motivation sind ein unschätzbare Motor zu Ihrer Genesung.“

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 können, 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

Störungen im Bereich der Schulter können vielfältige Ursachen haben. Alle am Gelenk beteiligten Strukturen (Muskeln, Sehnen, Kapseln, knöcherne Strukturen, Gelenkknorpel) können durch Verschleiß oder Verletzung betroffen sein.

Bei diesen Erkrankungen können wir Sie behandeln:

- _ Omarthrose (Arthrose des Schultergelenkes)
- _ Impingementsyndrom der Schulter (Engstellensyndrom)
- _ Verletzungen der Rotatorenmanschette (der zentrale Motor der Schulterbeweglichkeit)
- _ AC-Gelenksarthrose (Arthrose des kleinen Gelenkes zwischen Schlüsselbein und Schulterblatt)
- _ Nach Implantationen einer Schulterprothese
- _ Nach Operationen an der Schulter aufgrund oben genannter Schädigungen

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.

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.

Psychosoziale 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 er mit der Krankheit umgeht und welche Auswirkungen diese auf Familie, Beruf und das sonstige soziale Umfeld hat.

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.

Das Angebot im Überblick

Schmerztherapie

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

Bewegungs- / physikalische Therapie

- _ Moderates Ausdauertraining (Fahrradergometer, Nordic Walking)
- _ Laufband, Cross-Training
- _ Muskelaufbautraining (Gerätetraining)
- _ Aquatraining für die Gelenke
- _ Körperwahrnehmung (Qigong)
- _ Bewegungsgruppen (Koordination, Kraft, Ausdauer)
- _ Koordinationstraining
- _ Bäder, Massagen
- _ Lymphdrainagen
- _ Wärme- und Kältebehandlungen
- _ Ultraschalltherapie
- _ Hydrojet (Wasserbettmassage)
- _ NuStep (Trainingsgerät zur Mobilisierung)

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

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

Diagnostik

- _ Allgemeine körperliche Untersuchung
- _ Genaue Untersuchung der Gelenke inkl. Bewegungsprüfung
- _ Ggf. psychologische Diagnostik
- _ Labor
- _ EKG
- _ Farbduplex-Ultraschall der Gelenke
- _ Weitere Untersuchungen je nach Befund

Gesundheits - und Sozialberatung

- _ Sozialrechtliche Fragestellungen (z. B. Krankengeld, Übergangsgeld, ALG, Rente)
- _ Schwerbehindertenrecht
- _ Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- _ Häusliche Versorgung
- _ Ambulante Nachsorgeprogramme, Vermittlung ambulanter Dienste
- _ Beratung zur medizinisch-beruflichen Orientierung
- _ Beratung und Einleitung von stufenweiser Wiedereingliederung
- _ Beratung zu Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)
- _ Beratung in besonderen beruflichen Problemlagen
- _ Information zur Altersrente und Erwerbsminderungsrente

EIGENE RESSOURCEN

AKTIVIEREN:

WENIGER SCHMERZEN,

MEHR BEWEGUNG.

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

Web www.rehaklinik-hoehenblick.de

Chefarzt: Dr. med. Torsten Lühr

Kaufmännische Leitung: Martin Hausmann

Klinik zertifiziert nach QMS Reha
Station Ernährung-Zertifizierung der DGE