



Rehaklinik
Höhenblick

Eine Klinik der RehaZentren
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

GUTE AUSSICHTEN: BEWUSST UND AKTIV LEBEN





„Wenn sich immer mehr Wege verschließen, braucht man manchmal nur eine helfende Hand, die einen leitet und führt. Vertrauen Sie sich uns an, gemeinsam werden wir uns um Sie kümmern.“

Dr. med. Torsten Lühr, Chefarzt

Orthopädische Erkrankungen

Chronische Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungssystems können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wir wollen Ihnen helfen, durch eine gesündere Lebensweise und mehr Wissen über Ihre Krankheit wieder aktiver zu leben und wichtige Bereiche Ihres Alltags zurück zu gewinnen.

Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Ihnen Ihre Beweglichkeit und Fitness zu verbessern, Schmerzzustände zu lindern und Funktionseinschränkungen entgegenzuwirken. Sie sollen belastbarer werden und wieder aktiver am Leben teilhaben können. Mit unserer großen Behandlungsvielfalt fördern wir Ihre Ressourcen. Wir richten uns dabei sowohl nach Ihren Fähigkeiten wie auch Ihren Einschränkungen.

Wir unterstützen Sie verständnisvoll mit unserem Wissen und unserer Erfahrung, damit Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen können.

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 Schmerzsyndromen
- _ 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.



Erkrankungen der Schulter

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.

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:

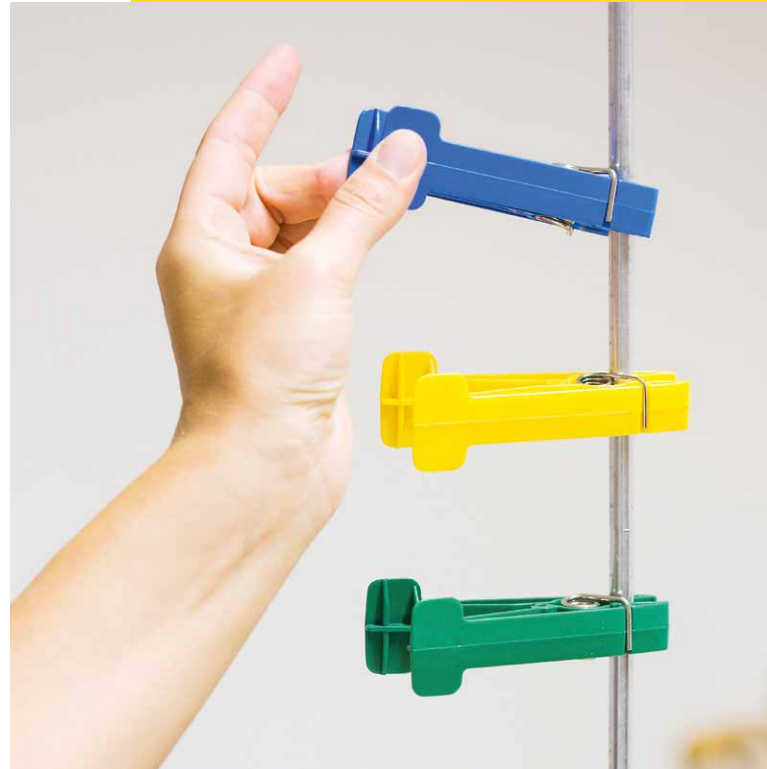
- _ Omarthrose (Arthrose des Schultergelenkes)
- _ Impingementsyndrom der Schulter (Engstellensyndrom)
- _ Verletzungen der Rotatorenmanschette (der zentrale Motor der Schulterbeweglichkeit)
- _ AC-Gelenksarthrose (Arthrose des kleinen Gelenkes zwischen Schlüsselbein und Schulterblatt)
- _ Nach Implantationen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

Rheuma und Osteoporose

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen können zu anhaltenden Schmerzen und Funktionseinschränkungen im Bewegungssystem führen. Nicht selten sind auch innere Organe oder die Haut betroffen. Die meist chronischen Erkrankungen können so die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Wir wollen Ihnen mit unseren vielfältigen Angeboten helfen, wieder aktiver am Leben teilzuhaben. Moderne Therapieverfahren, eine gesündere Lebensweise und mehr Wissen über Ihre Erkrankung sollen Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag wieder besser gestalten zu können. Unser Ziel ist es, Entzündungen zu hemmen, Schmerzen zu lindern und Funktionseinschränkungen zu verbessern.

Mit Ihrer Motivation und unserer Kompetenz können Folgen der Erkrankung vermindert und Ihre Teilnahme am sozialen und beruflichen Leben verbessert werden. Vertrauen Sie sich uns an!



Wann wir Sie unterstützen können

Rheumatische Erkrankungen oder dadurch bedingte Operationen des Bewegungsapparates schränken meist auf Dauer verschiedene Fähigkeiten ein. Dann kann eine Rehabilitationsbehandlung angezeigt sein.

Wir sind besonders kompetent bei:

- _ Entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen, etwa
 - Rheumatoide Arthritis
 - Arthritis bei Schuppenflechte
- _ Morbus Bechterew
- _ Polymyalgia rheumatica
- _ Systemkrankheiten des Bindegewebes (Kollagenosen), etwa
 - Lupus erythematodes
 - Sklerodermie
- _ Entzündliche Gefäßkrankheiten (Vaskulitiden)
- _ Osteoporose
- _ Gelenkverschleiß (Arthrose)
- _ Knochen- und Knorpelerkrankungen
- _ Chronische Schmerzsyndrome
- _ Weichteilrheuma (Fibromyalgie)
- _ Anschlussheilbehandlung (AHB) nach Gelenk- oder Wirbelsäulenoperationen

Unsere Leistungen für Sie

Unser rheumatologisches Therapiekonzept umfasst eine breite Palette vielfältiger Maßnahmen aus dem medizinischen, psychologischen und sozialen Bereich. Das Behandlungsprogramm wird mit Ihnen gemeinsam individuell für Sie geplant und an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Verfassung angepasst. Zur Entzündungshemmung und Schmerzlinderung ist oft eine spezielle medikamentöse Therapie erforderlich.

Neben gezielter physikalischer Therapie und einem aktiven Bewegungsprogramm schulen und beraten wir Sie zu unterschiedlichen Themen wie Ernährung, Ergonomie und Stressbewältigung. Auch stehen wir für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.





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

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.



„Während Ihres Aufenthalts
steht Ihnen unser gesamtes
Team engagiert zur Seite.“

Wir sind für Sie da

Zahlreiche Spezialistinnen und Spezialisten unterstützen Sie bei Ihrem Aufenthalt und sorgen dafür, dass Sie bestmöglich 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 wohlfühlen.
- **Gesundheits- und Hilfsmittelberater** finden für Sie die richtigen medizinischen Hilfsmittel.

Ihr Weg in die Rehaklinik

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.

Behandelnder Arzt / Sozialdienst



Antragstellung



Krankenversicherung/
Rentenversicherungsträger



Kostenzusage



Aufnahme in der Rehaklinik



Gerne beantworten wir Ihre offenen Fragen.

Die Therapieformen

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.



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.

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-beruflichen Orientierung (MBOR) an. Damit helfen wir dabei, trotz veränderter Bedingungen ins Erwerbs- und Alltagsleben zurückzukehren.

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



Das Angebot im Überblick

Schmerztherapie

- _ Mentale Schmerzbewältigung und Schmerzdokumentation
- _ Schmerzmedikation
- _ 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 (Qigong)
- _ Bewegungsgruppen (Koordination, Kraft, Ausdauer)
- _ Koordinationstraining
- _ Bäder, Massagen
- _ Lymphdrainagen
- _ Wärme- und Kältebehandlungen
- _ Ultraschalltherapie
- _ Vibrationstherapie
- _ 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
- _ Farbduplex-Ultraschall (Gelenke, Bauchraum, Schilddrüse, Gefäße)
- _ 24-Stunden-Blutdruckmessung
- _ Weitere Untersuchungen je nach Befund
- _ DXA-Knochendichtemessung (extern)
- _ Spirometrie

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 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

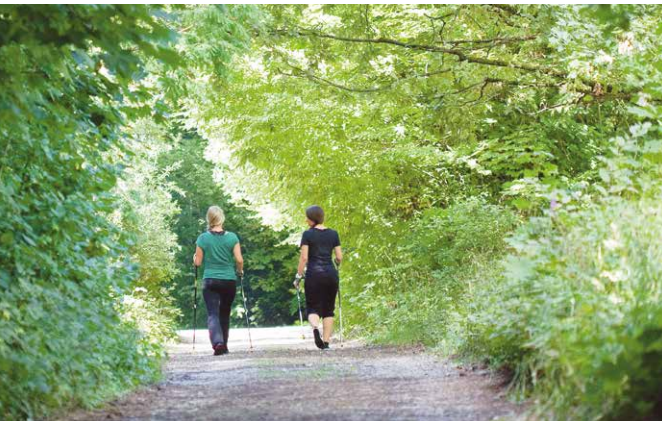
- _ Sozialrechtliche Fragestellungen (z. B. Krankengeld, Übergangsgeld, ALG, Rente)
- _ Schwerbehindertenrecht
- _ Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- _ Häusliche Versorgung
- _ Ambulante Nachsorgeprogramme, Vermittlung ambulanter Dienste
- _ Beratung zur medizinisch-beruflichen Orientierung
- _ Beratung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



„Die Reha macht Lust auf mehr. Nun kann ich meinem Leben neue Inhalte geben.“

Rehabilitation und Kultur

Die Rehaklinik Höhenblick liegt auf 219 Höhenmetern unterhalb der Schlossruine Hohenbaden. Der Blick vom Balkon der Zimmer schweift frei über die Kurstadt Baden-Baden hinweg, reicht bis zu den Höhen des Nordschwarzwaldes und zur Rheinebene.



In wenigen Gehminuten kann die romantische Kurstadt Baden-Baden erreicht werden. Weltbekannt sind die Kuranlagen, das Thermalbad, das Casino, das Museum Frieder Burda und natürlich das Festspielhaus. Rund um Baden-Baden laden Wanderwege zu leichten Spaziergängen ein.

Die Rehaklinik Höhenblick bietet 109 Einzel- und vier Doppelzimmer, 10 Zimmer für Präventionsangebote sowie 20 ambulante Behandlungsplätze an. In den Doppelzimmern ist die Aufnahme von (Ehe-)Partnern möglich, für Begleitkinder ist eine ganztägige Betreuung gewährleistet. Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet, haben eine eigene Dusche und WC, Fernseher, Telefon und größtenteils einen Balkon. Einige Zimmer sind behindertengerecht ausgestattet.



Unter dem Dach der RehaZentren Baden-Württemberg sind neun Einrichtungen der medizinischen Rehabilitation mit individuellen Profilen zusammengeführt. Acht Standorte liegen in Baden-Württemberg, ein weiterer in Bayern. Die Geschäftsleitung hat ihren Sitz in Stuttgart.

Die Kliniken erbringen ein breites Spektrum an rehabilitativen und präventiven Dienstleistungen. Sie ergänzen sich gegenseitig, sodass wertvolle Synergieeffekte entstehen. Vernetzte Strukturen und die fachliche Zusammenarbeit sichern eine optimale Betreuung der Patientinnen und Patienten.

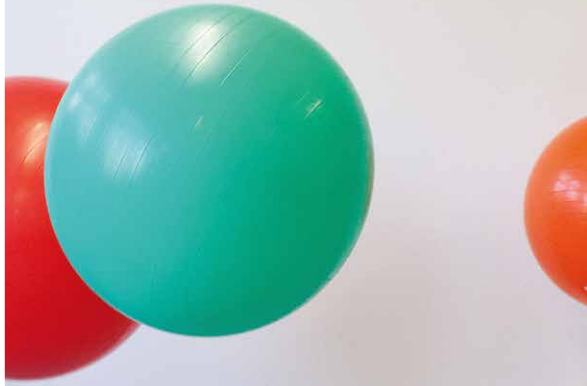
Ihr Recht auf eine freie Klinikwahl

Um sicherzugehen, dass Sie Ihre Rehabilitationsmaßnahme auch tatsächlich in Ihrer Wunschklinik durchführen können, haben wir für Sie ausführliche Informationen über das Wunsch- und Wahlrecht zusammengestellt. Mehr darüber erfahren Sie auf der Internetseite der RehaZentren www.rehazentren-bw.de.

- Orthopädie
- Psychosomatik
- Neurologie
- Innere Medizin
- D Diabetologie (DDG)
- G Gastroenterologie
- K Kardiologie
- O Onkologie
- P Pulmologie
- R Rheumatologie
- ▲ Präventionsprogramme



**KÖRPERLICHE UND
SEELISCHE STÄRKEN
FESTIGEN.
SELBSTBEWUSST
DAS LEBEN MEISTERN.**



TOP
REHAKLINIK
2020

ORTHOPÄDIE

FOCUS

DEUTSCHLANDS
GRÖSSTER REHA-
KLINIK-VERGLEICH

FOCUS-GESUNDHEIT
07 | 2019



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: Rico Lißner

Kostenträger: Rentenversicherungsträger, gesetzliche
und private Krankenkassen, Selbstzahler sowie Beihilfe
Klinik zertifiziert nach QMS Reha
Station Ernährung-Zertifizierung der DGE
ausgezeichnet als Selbsthilfefreundliche Rehaklinik