



Deutsche
Rentenversicherung

Westfalen



**KLINIK
MÜNSTERLAND**

Informationen über
Ihre Rehabilitation
für Patienten nach
Operationen an der Wirbelsäule



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir freuen uns sehr, Sie bald in unserem Haus begrüßen zu dürfen. Möglicherweise haben Sie sich schon gefragt, was in der Zeit Ihrer Rehabilitation auf Sie zukommt, welche Therapien Sie bekommen, und wie Ihre Chancen auf Besserung stehen. Auf diese und viele weitere Fragen möchten wir in dieser Informationsbroschüre Antworten geben.

Damit Sie sich leicht zurechtfinden und auch schnell mal etwas nachschlagen können, haben wir dem Text ein Inhaltsverzeichnis vorangestellt.

Sollten trotzdem noch Fragen offen bleiben, können Sie sich gern im Internet unter www.klinik-muensterland.de informieren. Dort finden Sie auch ein Video, in dem sich die Klinik mit ihrem Angebot und ihrem Behandlungskonzept vorstellt.

Oder Sie rufen uns einfach unter 05424 220-0 an.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Schauen, Stöbern und Entdecken.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Klinik Münsterland

Inhaltsverzeichnis

„Gestatten, mein Name ist Bärbel.“	4
Wissenswertes zum Thema Wirbelsäulenoperation	5
„Schmerz, lass nach!“	5
Das Kreuz mit dem Kreuz	5
Operation gelungen – und wie geht’s weiter?	8
Wichtige Regeln	9
1. Phase – Entlastung (Woche 1 bis 3)	11
2. Phase – Heilung (Woche 4 bis 6)	12
3. Phase – Aufbau und Belastung (ab der 7. Woche)	13
Tipps für einen rückengerechten Alltag	14
Sport? Ja bitte!	16
Mögliche Probleme	18
Ihre Behandlung in der Klinik Münsterland	20
Die Grundlage: Das bio-psycho-soziale Modell	20
Reha-Ziele	22
Diagnostik: Womit haben wir es zu tun?	23
Ganz konkret: Der erste Tag	24
Therapie: Ein Stück begleiten	26
Ärztliche Betreuung	27
Betreuung durch das Pfllegeteam	28
Special: Hygiene	28
Physiotherapie, Sporttherapie	28
Ergotherapie	30
Sozialdienst	30
Psychologischer Dienst	30
Orthopädietechniker und Orthopädieschuhtechniker	31
Seelsorge	31
Ernährungsberatung	31
Freizeittherapie	31
Weitere Versorgung	32
Übrigens ...	32
Ganz konkret: Ein normaler Reha-Tag	32
Nach der Reha: Und wie geht’s weiter?	34
Tschüss, bis bald!	34
Unser Leitbild	35

„Gestatten, mein Name ist Bärbel. Bärbel Bandscheibe. Ich bin 38 Jahre alt und arbeite halbtags als Sekretärin. Mit meinem Mann und meinen beiden Kindern lebe ich in einem schönen Haus mit Garten. Meine Tochter ist sieben Jahre alt, mein Sohn ist vier. Mein Beruf und meine Familie machen mir viel Freude, oft ist es aber ganz schön schwierig, alles unter einen Hut zu bringen und allen gerecht zu werden. Für Sport bleibt da im Moment keine Zeit. Eigentlich schade, denn früher bin ich immer gern zum Aerobic gegangen.“

Vor zwei Wochen hat es mich dann so richtig erwischt. Plötzlich schoss mir ein Schmerz durch den Rücken bis hinunter in den Fuß. Ich konnte mich gar nicht mehr bewegen, alles tat furchtbar weh. Im Krankenhaus stellten sie dann fest, dass ich einen Bandscheibenvorfall habe.

Weil ich auch das Bein und den Fuß nicht mehr richtig anheben konnte, rieten mir die Ärzte zu einer Operation. Da ich einfach nur wollte, dass die Schmerzen aufhören, habe ich sofort ja gesagt. Nach der Operation wurde es auch schnell besser. Schwierig finde ich, dass ich so vieles im Moment nicht tun darf. Das bin ich gar nicht gewohnt.

Nun bin ich mal gespannt, was die Reha bringt, und möchte mit Ihnen zusammen auf Entdeckungsreise durch diese Informationsbroschüre gehen.“



„Schmerz, lass nach!“

„Schmerz, lass nach!“ Kennen Sie dieses Stoßgebet auch aus eigener Erfahrung? Bandscheibenvorfälle, Verengungen des Wirbelkanals, Wirbelgleiten, Verletzungen der Wirbelsäule, Wirbelbrüche, Tumore, Infektionen etc. Die Liste möglicher Gründe für eine Operation an der Wirbelsäule ist lang. Manche Patienten haben starke Schädigungen und müssen schnell operiert werden, andere leben schon seit Langem mit ihrem Leiden.

„Noch nie vorher habe ich solche Schmerzen erlebt!“



Alle diese Erkrankungen und Verletzungen haben jedoch eines gemeinsam: Wer von ihnen betroffen ist, leidet zumindest zeitweise unter erheblichen Beschwerden. Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit bestimmen mehr oder weniger den Alltag. Für alle diese Patienten war die Operation die letzte Möglichkeit. Auch wenn es noch weh tut und vieles schwer fällt: Nun soll es wieder bergauf gehen. Jeden Tag, Schritt für Schritt. Auf diesem Weg möchten wir Sie gern unterstützen. Vor allem aber möchten wir Ihnen zeigen, dass es nun auf Sie ankommt. Denn eine Operation ist eine Reparatur, deren Erfolg nur dann lange vorhalten kann, wenn Sie dafür sorgen, dass es Ihrem Rücken auf Dauer bei Ihnen gut geht. Dazu ist ganz wichtig, dass Sie einiges über Ihren Rücken, Operationen an der Wirbelsäule und

die Zeit danach wissen, so dass Sie die Behandlung verstehen und nach Kräften daran mitwirken können. Auf diese Themen möchten wir im Folgenden eingehen. Unser Ziel ist es, Sie so gut wie möglich zu informieren, damit Sie schon zu Beginn Ihrer Reha wissen, was in der Klinik Münsterland auf Sie zukommen wird.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Die Wirbelsäule

Wie Sie sicher wissen, ist die Wirbelsäule eine recht komplizierte Struktur. Sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, in der Regel fünf Lendenwirbel, dazu noch Kreuz- und Steißbein, elastische Bandscheiben. Aufwändige Verspannungen aus Muskeln, Bändern und Bindegewebe sorgen gleichzeitig für Stabilität und Beweglichkeit.

Dieses ausgeklügelte System ist die Basis dafür, dass wir gut verschiedene Haltungen einnehmen und uns optimal bewegen und belasten können. Andererseits lebt es davon, dass wir das auch tun. Wenn wir uns hingegen zu wenig bewegen oder häufig in einer Zwangshaltung befinden, werden die Muskeln schlaff oder verspannen sich. Dadurch entsteht eine ungünstige Druckverteilung in den Bandscheiben. Ist der äußere Faserring bereits etwas spröde, kann er reißen und der Gallertkern nach außen dringen – die Bandscheibe fällt vor. Eine weitere Gefahr ist die der Degeneration: Bandscheiben werden passiv ernährt – wie ein Schwamm saugen sie sich im entspannten Zustand mit Flüssigkeit

Die Wirbelsäule: stabil und beweglich



Quelle: skag N. Sieg

voll und geben sie unter Belastung wieder ab. Das geschieht ganz automatisch, wenn wir uns bewegen. Verharren wir hingegen immer wieder lange in einer Position, findet dieser Flüssigkeitsaustausch nicht statt. Die Bandscheibe wird spröder und dünner. Dann kann sie Stöße und Druck nicht mehr ausreichend abfangen. Verlieren die Bandscheiben durch Verschleiß oder einen Bandscheibenvorfall an Höhe, sind Muskeln und Bänder zu lang und die Stabilität der Wirbelsäule lässt nach. Das gilt es zu verhindern!

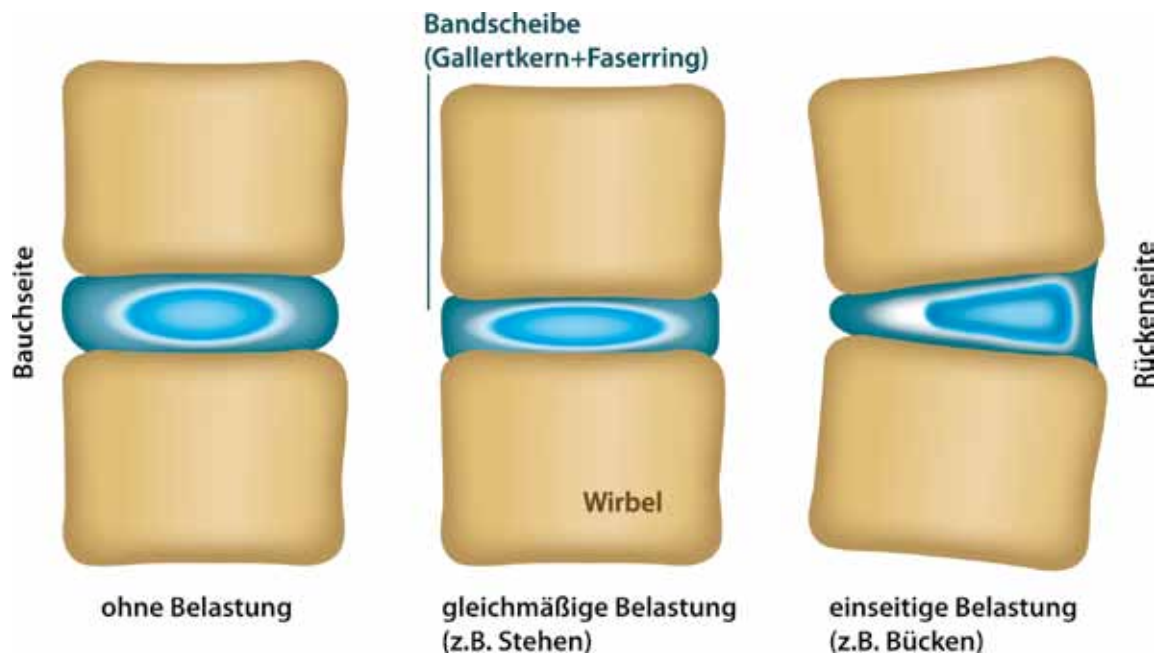


Abbildung: Form der Bandscheiben bei verschiedenen Körperhaltungen

Akuter Schmerz

„Ein paar Mal hatte ich schon einen Hexenschuss. Manchmal halfen Ruhe und Wärmflasche, manchmal brauchte ich auch Schmerzmittel.“



Akute Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben: Instabilitäten und ungünstige Körperhaltungen können schmerzhafte Muskelverspannungen bewirken, übermäßige Belastungen zu Abnutzung führen. Unfälle oder Stürze können Wirbelbrüche oder Risse in Muskeln, Sehnen und Bändern hervorrufen. Dann tut es weh. Auch Operationen sind letztlich bewusst in Kauf genommene Verletzungen, und auch auf sie reagiert der Körper zunächst mit Schmerz.

Schmerz ist ein wichtiges Warnsignal. Akuter Schmerz weist uns nachdrücklich darauf hin, dass etwas nicht in Ordnung ist. Verletzungen, Krankheiten oder unmittelbare Gefahren für unseren Körper wie zum Beispiel große Hitze oder Kälte, werden uns auf diese Weise angezeigt. Und: Schmerz ist unangenehm und bringt uns dazu, so schnell wie möglich etwas gegen seine Ursache zu tun: Blitzschnell ziehen wir die Hand von der heißen Herdplatte, und sehr bald überlegen wir, die stark vorgefallene Bandscheibe operieren zu lassen.

Manchen Schmerzen kann man mit Hausmitteln wie einer Wärmflasche oder einem Kühlkissen begegnen. Oft ist auch ein bisschen Ruhe hilfreich dafür, dass der Körper die ganze Energie darauf verwenden kann, sich selbst zu heilen. So gibt auch Bäbel ihren Rückenmuskeln die Gelegenheit, sich wieder zu entspannen, wenn sie sich mit ihrer Wärmflasche etwas ausruht. Wenn das nicht reicht, kann man zu Schmerzmitteln greifen. Mit ihnen kann man sich das Leben deutlich erleichtern, bis der Körper aufhört, Alarm zu schlagen, und den Schmerz wieder reduziert. Dem Schmerz schnell zu begegnen, ist auch deshalb sinnvoll, weil man so dem Risiko einer Chronifizierung entgegenwirken kann.

**Akuter Schmerz
ist ein wichtiges
Alarmsignal!**



Chronischer Schmerz

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn der Schmerz über viele Wochen und Monate fortbesteht. Oft existiert seine unmittelbare Ursache schon lange nicht mehr so stark. Dann hat der Schmerz seine Alarmfunktion verloren und sich verselbstständigt.

„Stimmt schon. Als ich noch Aerobic gemacht habe, war ich fitter. Auch wenn ich mich im Alltag viel bewege.“



Der Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen ist häufig fließend und ließe sich in vielen Fällen vermeiden. Denn neben dem Aufbau eines Schmerzgedächtnisses ist nicht selten eine sogenannte Dekonditionierung die Ursache für langanhaltende oder immer wiederkehrende Rückenschmerzen.

Was versteht man darunter? Wie gesagt, bei akuten Erkrankungen oder Verletzungen kann es durchaus sinnvoll sein, sich eine Weile zu schonen.

Das Problem daran ist jedoch, dass der Körper ständig registriert, welche seiner Funktionen angefragt werden und welche nicht. Clever passt er sich dem Bedarf an, baut alles aus, was benötigt wird – und baut alles ab, was brach liegt. Ist man über mehrere Wochen kaum aktiv, sinkt die Ausdauer und die Muskeln werden schwächer. Dann können sie aber Rücken und Gelenke nicht mehr ausreichend schützen und stützen. Das heißt, wenn man

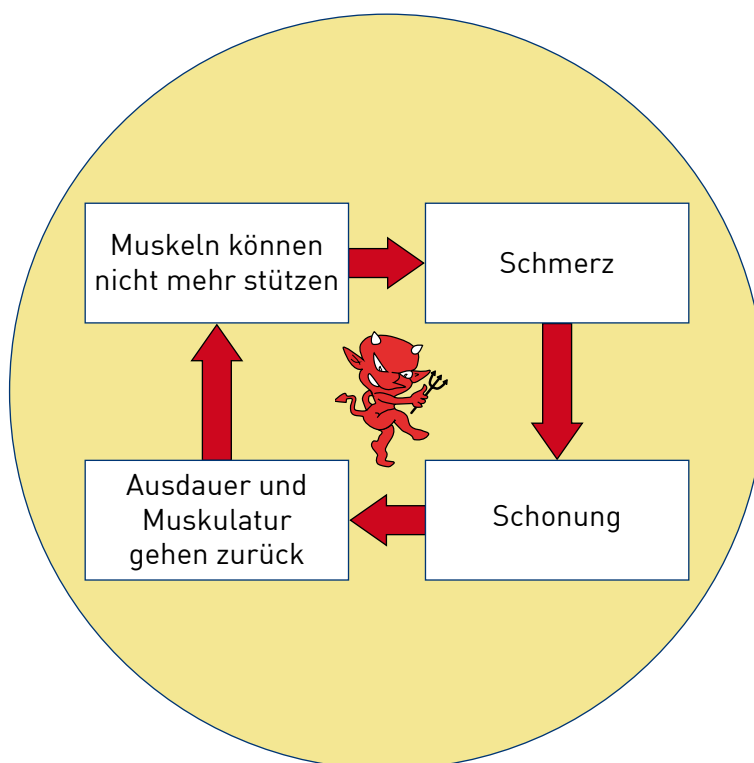
beispielsweise nach einer längeren Arbeitsunfähigkeit wieder in die Arbeit zurückkehrt, sind die Muskeln schnell überlastet und verspannen sich, Rücken und Gelenke tun unter der inzwischen ungewohnten Belastung weh. Was passiert? Die meisten tun das, was das letzte Mal auch geholfen hat: Sie gehen zum Arzt – und werden wieder krankgeschrieben. Wieder Schonung, wieder werden Muskeln abgebaut, die Kondition sinkt weiter – und die Leistungsfähigkeit auch. Der Teufelskreis der „Dekonditionierung“ ist in vollem Gang! Warum erklären wir Ihnen das? Viele unserer Patienten, die nach einer Wirbelsäulenoperation in die Klinik Münsterland kommen, haben schon lange Rücken-

**Chronischer Schmerz
hat seine Warn-
funktion verloren.**



schmerzen gehabt und sich mit Bewegung und Training schwerkeltan. Und gerade die erste Zeit nach einer Operation scheint kaum geeignet, das zu ändern. Stattdessen können die Schmerzen, die zunächst wichtige Ruhe und vielleicht auch Angst, etwas an der operierten Stelle kaputtzumachen, dazu verleiten, sich auch längerfristig lieber (noch) mehr zu schonen. Davor möchten wir Sie ausdrücklich warnen! Sicher: Gefährliche Belastungen sollten Sie auf jeden Fall vermeiden. Richtiges Training und richtiges Verhalten hingegen sind das Einzige, das den Teufelskreis der Dekonditionierung verhindern oder unterbrechen kann. Deshalb sollen Sie auch in der Reha unter fachkundiger Anleitung viele verschiedene für Ihren Gesundheitszustand geeignete Aktivitäten ausprobieren. Wir hoffen, Sie sind dabei!

Teufelskreis: Dekonditionierung



**Abbildung: Die Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen –
der Teufelskreis der Dekonditionierung**

Operation gelungen – und wie geht's weiter?

Da Sie inzwischen die Zusage zu einer Anschlussheilbehandlung in der Klinik Münsterland bekommen haben, gehen wir davon aus, dass Sie Ihre Operation gut hinter sich gebracht haben. Nun stehen Sie vor der Aufgabe, sich von dem Eingriff zu erholen und langsam Ihren Rücken wieder alltagstauglich zu machen. Grundsätzlich gilt, dass der Schwerpunkt der Behandlung in den ersten sechs Wochen auf der Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule liegt.

Anschließend werden die Belastungen langsam gesteigert und Sie trainieren auch Beweglichkeit, bis Sie sich nach etwa zwölf Wochen vermutlich wieder stärker belasten und beispielsweise Sport treiben dürfen. Je nach Beruf, Operationsgrund und Verlauf ihrer Genesung sind die meisten Patienten nach acht bis zwölf Wochen wieder arbeitsfähig. Im Folgenden möchten wir für Sie einige wichtige Regeln für Patienten nach Wirbelsäulenoperationen zusammenfassen und anschließend die drei Phasen der Zeit nach der Operation skizzieren.

Wichtige Regeln

Vermutlich sind Sie bereits im Krankenhaus darauf hingewiesen worden, dass es einige Punkte gibt, die Sie beachten sollten, damit Sie schnell wieder fit werden und auch fit bleiben. Sicherheitshalber möchten wir Ihnen noch einmal einen Überblick geben:

Wundheilung

Vor allem in den ersten Tagen nach einer Operation können Schwellungen, vielleicht auch noch leichte Reizungen auftreten. Wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden, sollte die Operationswunde aber sauber und trocken sein. Damit das auch so bleibt, achten Sie bitte darauf, dass Sie erst duschen, wenn Sie vom Arzt die Erlaubnis dazu bekommen haben. Außerdem ist wichtig, dass die Wunde regelmäßig kontrolliert wird, damit eventuelle Komplikationen schnell bemerkt und behandelt werden.

Schmerzen

Eine ganz normale Folge einer Operation sind vorübergehende Wundschmerzen, die gut mit Schmerzmitteln zu behandeln sind und sich oft bereits nach wenigen Tagen deutlich bessern. Bei starken Schmerzen (Warnsignal!) informieren Sie bitte Ihren Arzt, damit er nachsehen kann, ob alles in Ordnung ist.

Autofahren

Durch die Operation und vielleicht auch durch Schmerzmittel kann Ihre Fahrtüchtigkeit vorübergehend beeinträchtigt sein. Bitte fahren Sie deshalb zunächst nicht selbst Auto – ansonsten gefährden Sie nicht nur Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitmenschen, sondern laufen auch Gefahr, dass Ihre Versicherung im Falle eines Unfalls nicht haftet. Über die Dauer dieser Vorsichtsmaßnahme sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Krankengymnastik, Sport

Zunächst muss sich Ihre Wirbelsäule von dem Eingriff erholen. Schonende Übungen helfen ihr, genügend Ruhe zum Heilen zu bekommen und trotzdem bereits an Kraft zulegen zu können. Verbesserung der Beweglichkeit hingegen steht erst nach etwa sechs Wochen auf dem Programm. Sport ist den meisten Patienten nach etwa drei Monaten wieder erlaubt. Näheres dazu finden Sie unter „Sport? Ja bitte!“ ab Seite 16.

Tragen

Bitte tragen Sie in den ersten sechs Wochen nach der Operation nicht mehr als fünf Kilogramm, möglichst gleichmäßig auf beide Seiten verteilt – und das auch nur, solange Sie dabei keine Schmerzen haben!

Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen

Grundsätzlich gilt für alle Rückenpatienten „Lieber liegen und laufen als sitzen und stehen“. Längeres Sitzen und Stehen kann zu Schmerzen führen. Spätestens wenn der Rücken weh tut, ist es Zeit, sich zu bewegen oder sich hinzulegen, und ihn zu entlasten.

Wirbelsäulengerechtes Verhalten

Auch nach der Operation wird Ihr Rücken eine Schwachstelle in Ihrem Körper bleiben. Damit er es trotzdem gut bei Ihnen hat, ist es wichtig, dass Sie sich möglichst rückengerecht verhalten, vor allem beim Sitzen sowie beim Heben und Tragen von Lasten:

- Sitzen Sie möglichst mit geradem Rücken! Wechseln Sie oft die Position und machen Sie immer wieder Bewegungspausen!
- Heben Sie Lasten mit geradem Rücken, indem Sie in die Knie gehen. Heben mit gebeugtem Rücken steigert den Druck in den Bandscheiben um ein Vielfaches!
- Tragen Sie Gewichte möglichst nah am Körper und verteilen Sie Lasten gleichmäßig auf links und rechts!
- Tragen Sie möglichst nicht zu viel auf einmal, sondern gehen Sie lieber einmal mehr mit weniger Last!

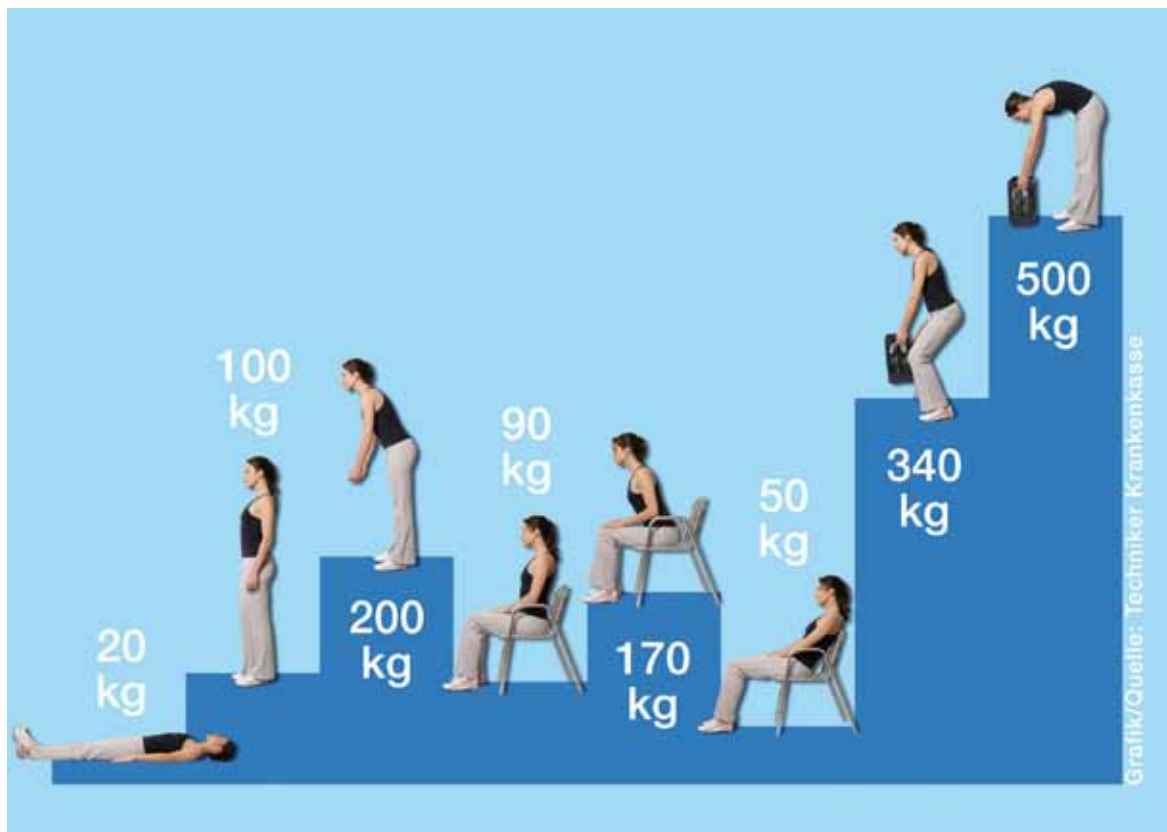


Abbildung: Druck auf die Bandscheiben in verschiedenen Körperhaltungen

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Natürlich hoffen wir das Beste für Sie und Ihren Rücken. Da es aber manchmal doch zu Problemen kommen kann, sollten Sie wissen, wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten, nämlich ...

- ... bei Gefühlsstörungen (Taubheit, Kribbeln, ...), die neu auftreten oder sich verstärken.
- ... bei neu auftretender Muskelschwäche.
- ... bei starken zunehmenden Schmerzen.
- ... wenn Sie gestürzt sind.
- ... bei Fieber, wenn es nicht durch eine Krankheit wie einen grippalen Infekt zu erklären ist.
- ... wenn die Haut im Bereich der Narbe gerötet ist oder dort neue Schmerzen auftreten.

1. Phase – Entlastung (Woche 1 bis 3)*Umgang mit Belastungen*

„Am Tag nach der Operation hieß es schon ‚Raus aus dem Bett!‘. Ich hätte nicht gedacht, dass das so schnell geht.“



Kurz nach einer Operation herrschen an der operierten Stelle besondere Bedingungen: Vielleicht wurden Muskeln durchtrennt oder gedehnt, sie können geschwollen sein, und es ist möglich, dass etwas Blut ins Gewebe gesickert ist und erst wieder abgebaut werden muss. Für alle Patienten nach Wirbelsäulenoperationen gilt, dass sie sich in den ersten Wochen schonen sollten, um dem Körper ausreichend Zeit zur Heilung zu geben. Eine wichtige Regel ist, dass auf jede Belastung eine ausreichende Erholung folgen muss. Was Sie tun können, ohne sich zu schaden, ist abhängig von Ihren persönlichen Belastungsgrenzen. Diese sind für jeden Menschen unterschiedlich und können auch in unterschiedlichen Situationen stark schwanken. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gut auf Ihren Körper achten und versuchen, seine Signale wahrzunehmen. Dabei sind nicht nur Schmerzen wichtige Zeichen einer möglichen Überlastung, sondern auch Muskelverspannungen oder Schonhaltungen. Spätestens wenn

Sie diese bemerken, sollten Sie sich ein wenig Ruhe gönnen! Ein Tipp: Viele kurze Pausen haben einen größeren Erholungswert als eine lange. Planen Sie deshalb lieber immer wieder kurze Phasen von Belastung und Erholung ein, statt an Ihre Grenzen zu gehen und dann eine sehr lange Pause zu benötigen.

Patienten nach Bandscheibenoperationen haben ein weiteres Risiko: Nach der Operation ist der Faserring an der Stelle des Vorfalls noch offen, er wächst erst nach etwa sechs Wochen langsam wieder zu. Bei zu großem Druck kann gerade in dieser Zeit erneut Bandscheibenmaterial austreten – es besteht die Gefahr eines frühen Rückfalls. Unter anderem deshalb ist es für diese Patienten günstig, sich in der ersten Zeit nach der Operation möglichst kontrolliert zu bewegen. Heben dürfen Sie wie bereits gesagt nur sehr leichte Gewichte bis maximal fünf Kilogramm, möglichst gut auf beide Seiten verteilt. Sitzen sollte auf ein Minimum reduziert werden – und wenn Sie sitzen, ist es wichtig, auf eine gerade Haltung zu achten und möglichst aktiv zu sitzen. Ihre Therapeuten zeigen Ihnen, wie das geht.

Missempfindungen und Lähmungen

Manche Patienten leiden nach einer Wirbelsäulenoperation unter Taubheitsgefühlen oder Kribbeln in Armen oder Beinen. Solche Nervenschädigungen heilen meistens mit der Zeit von allein aus, dazu brauchen die Patienten Geduld.

Patienten mit Lähmungserscheinungen oder Kraftverlust werden gezielt behandelt. Für sie ist es besonders wichtig, ihre Muskeln ständig zu aktivieren, damit diese nicht abgebaut werden. Bei leichteren Beschwerden kann man das durch das Training bestimmter Bewegungsmuster („Komplexbewegungen“) erreichen, bei stärkeren Lähmungen wird oft eine Elektrotherapie eingesetzt, um die Muskulatur zu stimulieren und zu eigener Aktivität anzuregen. Gegebenenfalls ist es nötig, Hilfsmittel wie Gehstützen oder Fußschienen einzusetzen, um die Lähmung auszugleichen und Stürze zu vermeiden.

Lernen für den Alltag

Wie gesagt, eine Operation bedeutet immer eine Hilfe, aber auch eine zusätzliche Schädigung. Damit Sie trotz Ihrer momentanen Schwachstelle gut zurechtkommen, sollten Sie bereits frühzeitig lernen, wie Sie die unterschiedlichsten Alltagssituationen rückengerecht meistern können. So sollten Sie üben, wie Sie richtig stehen, sitzen und liegen, wie Sie sicher von einer Position in die andere kommen, und wie Sie Körperpflege rückengerecht durchführen. Später wird dann auch für den Rücken günstiges Verhalten bei der Hausarbeit, richtiges Heben und Tragen genau wie rückenschonendes Autofahren und Sporttreiben wichtig. Dieses alles lernen Sie spätestens in der Rückenschule im Rahmen Ihrer Reha – auch hier werden Sie von den Therapeuten kompetente Anleitung und Hilfe bekommen.

2. Phase – Heilung (Woche 4 bis 6)

Auch diese Phase fällt noch unter die Schonfrist für Ihren Rücken, da immer noch wichtige Heilungsprozesse ablaufen und Ihr Rücken dazu Entlastung benötigt.

Wichtiges für den Alltag

Fast alle Patienten bleiben auch in dieser Phase krankgeschrieben. Da jede längere Fahrt auch eine erhöhte Belastung bedeutet, sollten Sie in dieser Zeit auswärtige Termine meiden und für die ersten sechs Wochen keine langen Urlaubsreisen mit dem Auto planen.

Auch auf Sport sollten Sie noch weitgehend verzichten. Möglich sind leichtes (Rücken!-) Schwimmen, stabilisierende Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule. Wenn Sie Rückenschmerzen haben, bieten sich Wassergymnastik oder Aquafitness an, da der Auftrieb im Wasser gleichzeitig die Wirbelsäule entlastet.

Allgemeine Hinweise

- Lassen Sie sich immer noch viel Zeit für Erholung und Entspannung. Erwarten Sie nicht zu viel von sich!
- Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für die Übungen, die Sie gelernt haben, und vielleicht für entspannende Spaziergänge.
- Verspannte Muskeln lassen sich durch Wärme oder leichte Massagen lockern.

- Ernähren Sie sich ausgewogen – möglichst fettarm mit viel Vitamin B, C und E. Versuchen Sie gegebenenfalls Übergewicht zu reduzieren.
- Gute Schuhe helfen, Ihren Rücken zu schonen. Sie sollten weiche Sohlen und höchstens flache Absätze haben.
- Tragen Sie nicht schwer und verteilen Sie Gewichte möglichst gleichmäßig auf beide Seiten.
- Überlasten Sie sich nicht!

3. Phase – Aufbau und Belastung (ab der 7. Woche)

Wenn Sie keine Schmerzen haben und es Ihnen gut geht, können Sie etwa sechs Wochen nach einer Operation an der Wirbelsäule beginnen, Ihren Rücken wieder zunehmend stärker zu belasten. Das ist natürlich umso sicherer, je besser Sie die vorangegangene Zeit genutzt haben, Ihre Wirbelsäule durch entsprechende Übungen zu stabilisieren. Grundsätzlich gilt:

- Achten Sie darauf, Ihren Rücken durch Training zu stabilisieren – auch langfristig!
- Vermeiden Sie einseitige Dauerbelastungen wie krummes Sitzen, Heben aus dem Rücken heraus und Ähnliches!
- Bewegen Sie sich ausreichend und vielseitig!
- Achten Sie auf einen Wechsel von Be- und Entlastung!

Weitere Behandlung

Auch in der Aufbau- und Belastungsphase ist es wichtig, Ihren Rücken durch geeignete Übungen weiter zu stabilisieren und ihn beweglich zu machen. Deshalb ist die Fortführung von Eigenübungen, vielleicht auch angeleiteter Physiotherapie immer noch sinnvoll. Damit Sie die Fortschritte, die Sie in dieser Zeit erzielen, auch halten können, sollten Sie auch zu Hause regelmäßig zwei bis drei Mal pro Woche Rückenübungen durchführen – am besten lebenslang. Erfahrungsgemäß klappt das am besten, wenn man entsprechende Zeiten konkret in den Wochenablauf mit einplant. Viele Patienten finden es sehr hilfreich, am Rehabilitationssport teilzunehmen. Dieser kann Ihnen bei Bedarf in der Reha als Nachsorgeleistung verschrieben werden. Ansonsten können Sie auch über einen niedergelassenen Arzt bei der Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme stellen.

Zurück in den Job?

Die meisten Patienten können nach einer gewissen Zeit ihren Beruf wieder aufnehmen. Einschränkungen können darin bestehen, dass andauernde starke körperliche Belastungen, gegebenenfalls auch über die Ermüdungsgrenze hinaus sowie häufiges schweres Heben und Arbeiten in Zwangshaltungen nicht empfehlenswert sind.

Je nach Art der Operation, Heilungsverlauf und beruflicher Belastung werden Patienten nach einer Wirbelsäulenoperation in der Regel acht bis zwölf Wochen arbeitsunfähig sein. In manchen Fällen ist eine so genannte stufenweise Wiedereingliederung sinnvoll. Dabei steigen die Betroffenen mit nur wenigen Ar-

Bewegen ohne zu überlasten.



beitsstunden pro Tag wieder in den Beruf ein und erhöhen ihren Arbeitsumfang in Abständen. So können sie sich langsam wieder an die beruflichen Belastungen gewöhnen.

Wenn Sie in Ihrem Beruf wenig Bewegung haben oder immer die gleichen Bewegungen ausführen müssen, ist es sinnvoll, in der Freizeit für einen Bewegungsausgleich zu sorgen. Wenn Sie hingegen körperlich schwer arbeiten, sollten Sie in Ihrer Freizeit eher Entspannung und Entlastung in den Vordergrund stellen. Denken Sie daran: Ihr Rücken lebt von einem Wechsel von Be- und Entlastung!

Sport

Nach Ablauf von acht bis zwölf Wochen dürfen Sie voraussichtlich wieder vorsichtig beginnen Sport zu treiben. Näheres dazu finden Sie im Abschnitt „Sport? Ja bitte!“ ab Seite 16.

Hoffentlich ist auch für Sie die Reha ein Start in ein wieder aktiveres Leben. Damit Sie bald wieder tun können, worauf Sie momentan verzichten müssen. Damit die Dekonditionierung keine Chance hat. Damit Sie zwar mit einem vorgeschädigten Rücken leben müssen, aber nicht für ihn!



Tipps für einen rückergerichten Alltag

Liegen

Wenn Sie richtig liegen, entspannen sich Ihre Rückenmuskeln und der Druck in den Bandscheiben wird geringer. „Richtig“ bedeutet vor allem, dass die Wirbelsäule eine natürliche Form haben sollte. Achten Sie darauf, dass Ihr Kissen eine geeignete Höhe und Form hat, damit die Halswirbelsäule nicht abknickt und auch der übrige Rücken gerade bleiben kann. Wichtig sind auch eine gute Matratze und ein guter Lattenrost. Wenn Sie auf dem Rücken liegen, können Sie ein Kissen oder eine Rolle unter die Knie legen. Sie können auch die Unterschenkel insgesamt hoch lagern (Stufenlagerung). Dabei sollten die Sprunggelenke jedoch nicht höher liegen als die Knie.

Aufstehen

Rollen Sie sich über die Seite aus dem Bett in den Stand, wie Sie es im Krankenhaus gelernt haben! Das ist auch auf Dauer erheblich schonender, als den Oberkörper mit Hilfe der Bauchmuskeln aus der Rückenlage aufzurichten.

Sitzen

Zunächst einmal: Sitzen Sie möglichst nicht zu lange und verändern Sie möglichst oft Ihre Haltung. Versuchen Sie, immer wieder aktiv zu sitzen. Das geht am besten, wenn Sie auf dem Rand eines Sitzmöbels sitzen, die Oberschenkel nach vorn zeigen, und die Füße unter den Knien stehen. Der Rücken ist dabei aufgerichtet, der Blick geht nach vorn. Auf diese Weise aktivieren Sie beim Sitzen Ihre Rückenmuskeln und Ihre Wirbelsäule behält ihre natürliche Doppel-S-Form. Das ist zunächst anstrengend, wird aber mit zunehmender Übung leichter.

Autofahren

Gerade wenn Sie viel Auto fahren, ist ein guter Sitz mit möglichst individuell einstellbarer Lordosenstütze (Abstützung der Lendenwirbelsäule) sinnvoll. Achten Sie darauf, häufig Bewegungspausen zu machen. Günstig ist es, wenn Sie unterstützt, das heißt, mit dem Rücken und Gesäß nahe an der Lehne, sitzen.

Arbeit am Schreibtisch

Das Wichtigste: Machen Sie möglichst oft Bewegungspausen oder verändern Sie zumindest oft Ihre Haltung! Das geht vielfach im Arbeitsalltag besser, als man zuerst denkt. Telefonieren kann man auch gut im Stehen oder Gehen, und Papiere kann man an einem Stehtisch oft viel angenehmer sortieren als im Sitzen. Wenn Sie sitzen, versuchen Sie, dieses auch bei der Arbeit möglichst aktiv zu tun. Außerdem sollten Sie überprüfen, ob Ihr Schreibtisch und Ihr Stuhl ergonomisch günstig und Ihren Bedürfnissen entsprechend eingestellt sind.

Stehen

Wenn Sie sich beim Stehen abstützen oder anlehnen können, tun Sie das! Denn auf diese Weise können Sie Ihren Rücken entlasten und Verspannungen vorbeugen. Wenn Sie frei stehen, versuchen Sie Bewegung in den Stand zu bringen. Verändern Sie im Stehen Ihre Haltung, wechseln Sie das Standbein, nutzen Sie eine Fußstütze. Und achten Sie auf Ihre Körperhaltung: Der Rücken sollte gerade sein, der Blick nach vorne gehen. Ein Bein ist etwas vorge stellt, die Schultern befinden sich über den Hüften – nicht davor oder dahinter! Auf diese Weise ermöglichen Sie Ihrem Rücken auch im Stehen, seine natürliche Form zu behalten.

Heben

Heben und bücken bedeuten sehr große Belastungen für die Wirbelsäule. Daher sollten Sie es, wenn es schon nötig ist, richtig machen. Also: Beim Heben möglichst nicht bücken, sondern in die Hocke gehen, den Rücken gerade machen, die Last eng an den Körper ziehen und dann das Gewicht mit geradem Rücken aus den Beinen heraus heben. Wenn Sie dazu noch gleichmäßig mit links und rechts heben, belasten Sie Ihre Wirbelsäule so wenig wie möglich – und beugen nicht nur weiteren Bandscheibenproblemen, sondern auch Abnutzungserscheinungen und ungünstigen Umbauprozessen in den Knochen vor.

Haare waschen

Waschen Sie Ihre Haare gern am Waschbecken oder über der Badewanne? Dann müssen Sie dazu einen sehr runden Rücken machen. Besser, Sie nutzen die Dusche, unter der Sie gerade stehen bleiben können!

Arbeit in Haus und Garten

Bei jeglicher Art von Haus- oder Gartenarbeit, egal ob bügeln, putzen, staubsaugen oder Unkraut jäten gilt: Halten Sie Ihren Rücken möglichst gerade. Beugen Sie lieber die Knie oder gehen Sie in Schrittstellung, um Ihre Aufgaben erledigen zu können. Achten Sie darauf, dass Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte wie Bügelbrett, Staubsauger oder Rasenbesen die für Sie passende Höhe haben.

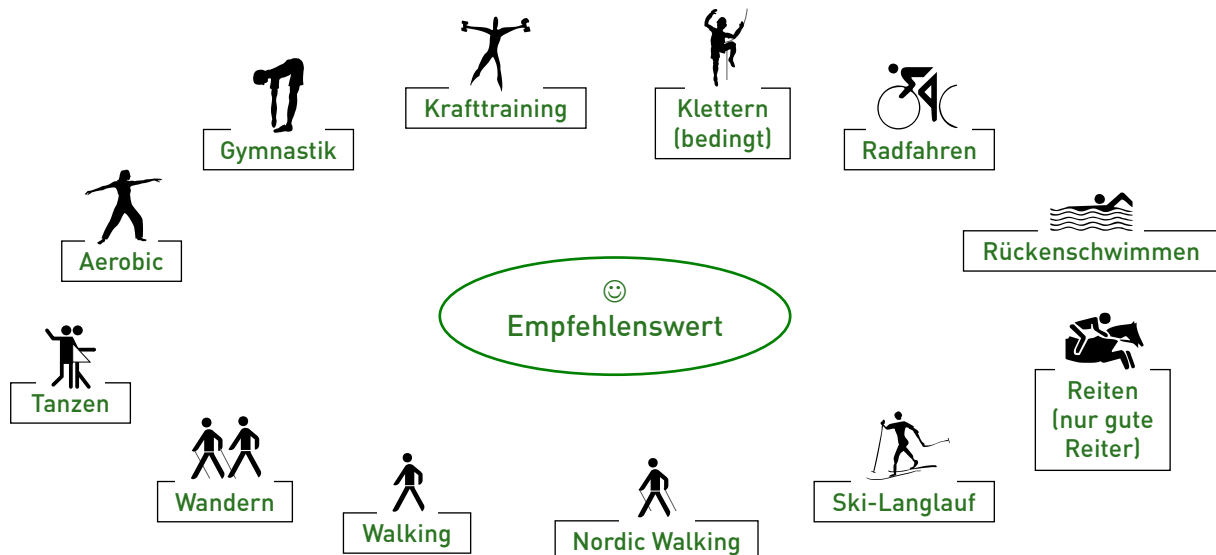
Radfahren

Auch beim Radfahren sollten Sie einen runden Rücken vermeiden. Sattel und Lenker sollten so eingestellt sein, dass Sie relativ aufrecht sitzen und die Arme strecken können, dann haben Sie ein ergonomisches Dreieck zwischen Hüfte, Händen und Füßen.

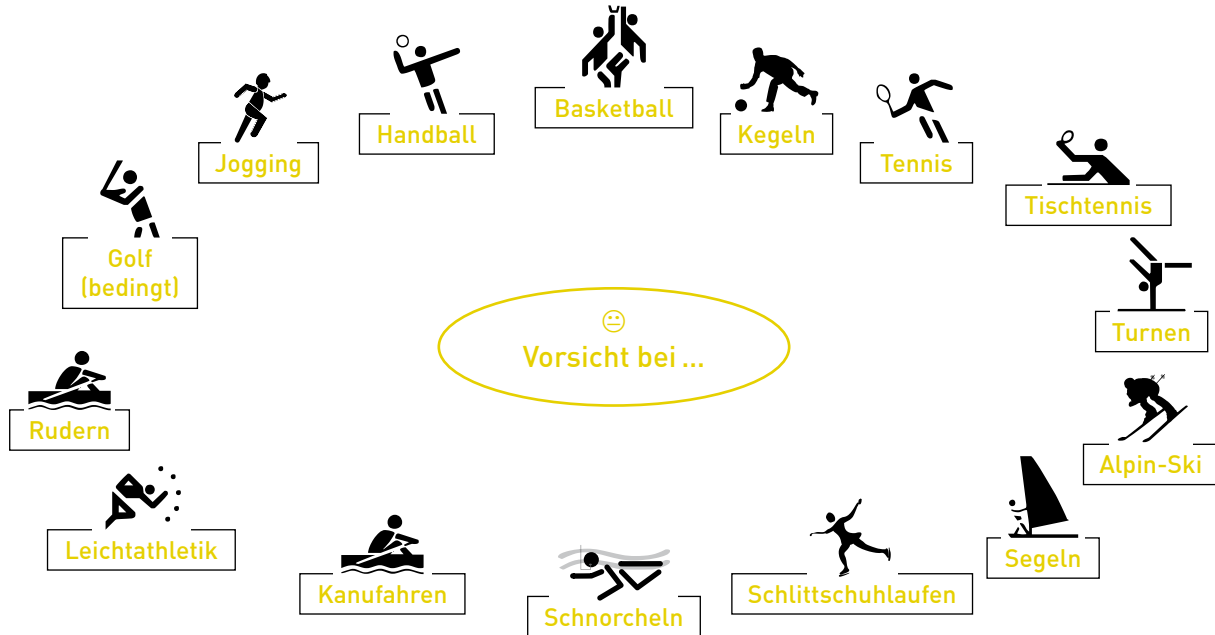
Sport? Ja bitte!

Gerade jüngere Patienten möchten oft auch nach einer Operation an der Wirbelsäule gern wieder sportlich aktiv werden. Das ist auch gut so, weil Sport sehr dazu beitragen kann, die Muskulatur zu stärken und damit den Rücken zu kräftigen und zu schützen. Außerdem hilft er, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, die Stimmung zu verbessern und allgemein fit zu werden und zu bleiben. Wenn Ihre Operation und die anschließende Heilung gut verlaufen sind, dürfen Sie nach drei Monaten vermutlich wieder Sport treiben – fragen Sie vorher bitte aber auf jeden Fall Ihren Arzt!

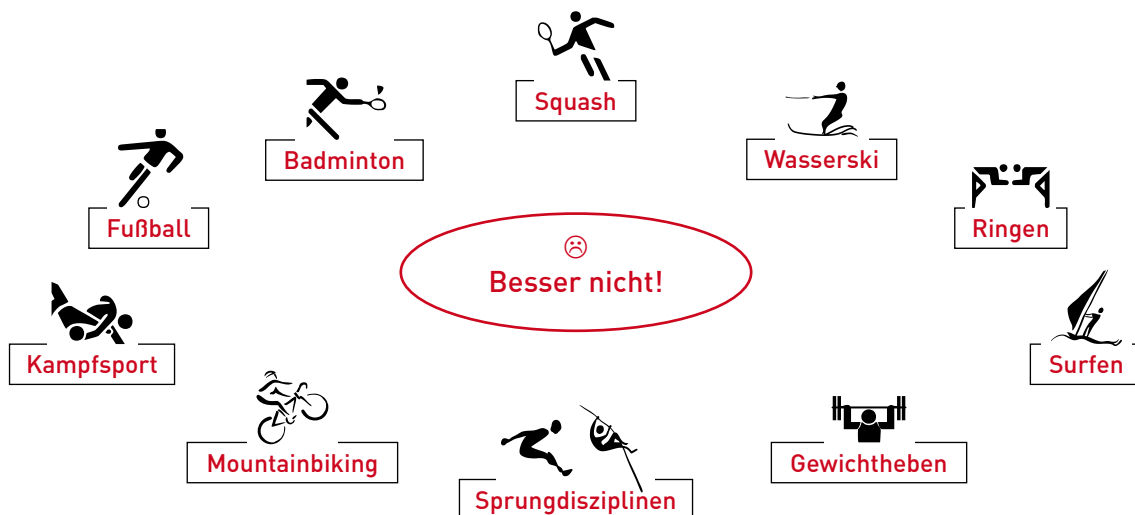
Grundsätzlich sollten Sie auch beim Sport gut aufpassen, dass Ihr Rücken nicht zusätzlich geschädigt wird. Deshalb sollten Sie Ihre Ermüdungsgrenze beachten und sich möglichst rückenfreundliche Sportarten aussuchen. Empfehlenswert sind alle eher sanften Sportarten, die keine extremen Drehungen des Rückens und keine Stoß- oder Stauchbelastungen mit sich bringen, wie zum Beispiel:



Manche Sportarten belasten nicht nur die Wirbelsäule stärker, sondern bergen auch ein erhöhtes Unfall-Risiko. Wenn Sie diese Sportarten bereits gut beherrschen und bestimmte Regeln einhalten, dürfen Sie auch diese gegebenenfalls ohne große Bedenken wieder ausüben:



Vermeiden sollten Sie Sportarten, bei denen die Unfallgefahr relativ groß ist, und bei denen immer wieder Stoß- und Stauchbelastungen, abrupte Richtungswechsel oder direkte Körperkontakte mit Gegnern vorkommen. Diese belasten die Wirbelsäule besonders stark und können Menschen mit Operationen an der Wirbelsäule eher schaden als nutzen. Gehen Sie diesen lieber aus dem Weg! Dazu gehören:



Grundsätzlich sollten Sie sich eine Sportart aussuchen, die Sie bereits vor der Operation gut beherrscht haben. Eine neue Sportart zu erlernen, birgt immer die Gefahr von ungünstigen Bewegungen und Unfällen und ist somit riskant.

Mögliche Probleme

„Eigentlich will ich das gar nicht hören, aber wichtig ist es schon ...“



Wie jeder Eingriff kann auch eine Operation an der Wirbelsäule Probleme mit sich bringen. Zum Glück ist der Großteil der Patienten anschließend zufrieden und bezeichnet die Operation als erfolgreich. Wahrscheinlich sind Sie darüber im Akutkrankenhaus bereits vor der Operation aufgeklärt worden. Da manche Komplikationen aber auch erst später auftreten, und es wichtig ist, dann richtig darauf zu reagieren, möchten wir Ihnen an dieser Stelle noch einmal einen Überblick geben:

Blutungen

Bei jeder Operation blutet es, das lässt sich leider nicht vermeiden. Stärkere Blutungen werden bereits während der Operation bemerkt und gestillt, schwächere hören in der Regel von selbst wieder auf. Da die Operation nun bei Ihnen schon etwas zurückliegt, sollten Blutungen und auch der erlittene Blutverlust kein Problem mehr darstellen. Vorsichtshalber sollten Massagen und starke Wärmeanwendungen im Operationsgebiet in den ersten vier Wochen nach der Operation aber vermieden werden.

Nervenverletzungen

Ebenfalls bei jeder Operation gibt es das Risiko, dass Nerven verletzt werden. Missempfindungen oder Taubheit können die Folgen sein. Meist liegt die Ursache der Beschwerden nur in Überdehnungen, von denen sich die Nerven schnell erholen. In Zweifelsfällen fragen Sie bitte Ihren Arzt nach seiner Einschätzung.

Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen)

Nach der Operation kann sich im Gewebe Flüssigkeit ansammeln und eine Schwellung hervorrufen. Das ist in einem gewissen Ausmaß völlig normal, sollte aber in den ersten Tagen im Krankenhaus regelmäßig kontrolliert worden sein. Falls Ihnen eine stärkere Schwellung auffallen sollte, benachrichtigen Sie bitte Ihren Arzt. Sollten Sie gleichzeitig stärkere Kopfschmerzen bekommen, sagen Sie bitte sofort Bescheid!

Wundheilungsstörungen

Bei älteren Menschen, Menschen mit bestimmten Grunderkrankungen, Mangelerscheinungen oder starkem Übergewicht heilen Wunden schlechter als normal. Das gilt auch für Operationswunden. Kommen dann noch weitere ungünstige Faktoren dazu wie zum Beispiel eine Infektion der Wunde, übermäßig große „blaue Flecken“ an der Operationsstelle, Spannung der Wundränder oder zu frühe Beanspruchung, dauert es oft erheblich länger, bis die Wunde geschlossen ist. Da jedoch erst bei geschlossener Wunde ein intensiveres Bewegungs-

programm durchgeführt werden darf, brauchen Patienten mit Wundheilungsstörungen mehr Zeit, um wieder fit zu werden.

Über diese allgemeinen Probleme, die bei jeder Wirbelsäulenoperation auftreten können, hinaus gibt es für jede Art der Wirbelsäulenoperationen noch spezielle mögliche Komplikationen oder Spätfolgen. Da diese jedoch aufgrund der Vielfalt der Eingriffe ebenfalls sehr vielfältig sein können, möchten wir darauf an dieser Stelle nicht genauer eingehen. Falls Sie mehr über die Risiken nach Ihrem speziellen Eingriff wissen möchten, fragen Sie einfach Ihren Arzt noch einmal danach.

Die Grundlage: Das bio-psycho-soziale Modell

„Ja, klar. Wenn es im Büro stressig war, und dann noch die Kinder streiten, habe ich oft abends Rückenschmerzen. Dann bin ich froh, wenn ich ein bisschen Ruhe kriege.“



Krankheit, Stress und soziale Beziehungen

Wahrscheinlich kennen Sie das gut: Der Körper beeinflusst die Psyche. Wenn es einem körperlich schlecht geht, sinkt auch die Laune. Dann hat man keine Lust, mit anderen etwas zu unternehmen, von der Arbeit ganz zu schweigen. Die Psyche beeinflusst aber auch den Körper. Gibt es beispielsweise im privaten oder beruflichen Umfeld Probleme, leidet man viel stärker unter Schmerzen und Krankheiten, als wenn dort alles in Ordnung ist. Vielen Menschen gelingt es sogar, ihre Beschwerden für eine Weile zu vergessen, wenn Sie mit der Familie oder mit Freunden zusammen sind und sich ablenken können.

Von einer Krankheit ist eben immer der ganze Mensch betroffen – Körper, Psyche und das Leben in der Gemeinschaft. Alle drei Ebenen wirken aufeinander ein. Diese Erkenntnis ist für Menschen mit gesundheitlichen Problemen oft nicht neu. Doch erst in den letzten Jahren hat sie ernsthaft Einzug in den Reha-Alltag gehalten und die Behandlung von Patienten mit ganz unterschiedlichen Erkrankungen stark verändert.

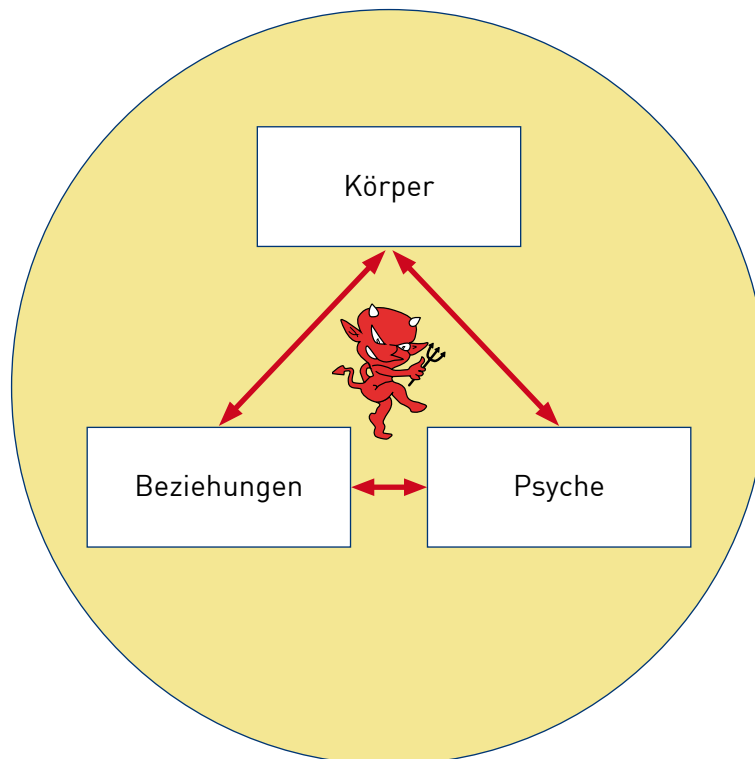


Abbildung: Der Teufelskreis aus Körper, Psyche und der Beeinträchtigung sozialer Beziehungen

Das bio-psycho-soziale Modell

Im bio-psycho-sozialen Modell der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird versucht, diese Wechselwirkungen genauer abzubilden:

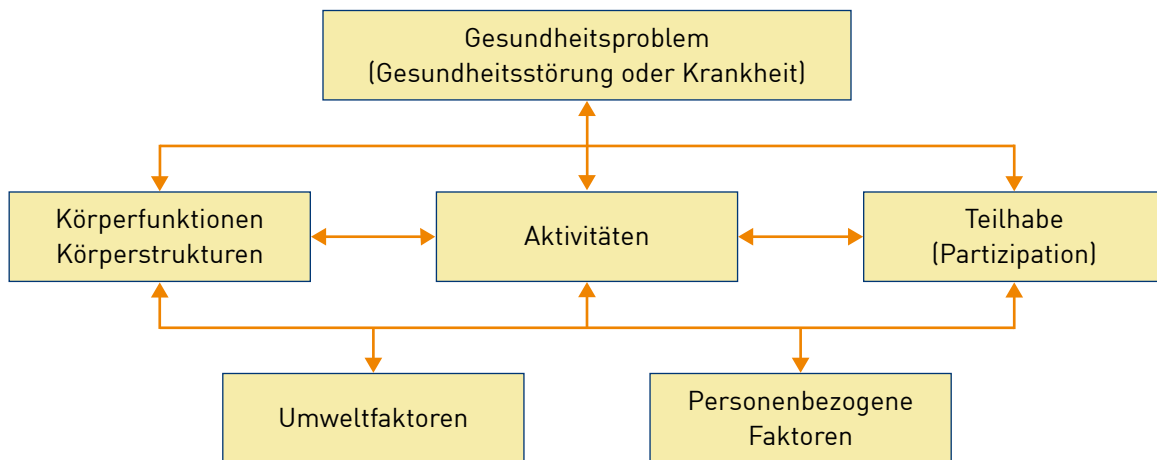


Abbildung: Das bio-psycho-soziale Modell der WHO

Multiprofessionelle Therapie – multimodale Behandlung

In den meisten modernen Reha-Einrichtungen, auch in der Klinik Münsterland, ist das bio-psycho-soziale Modell die Grundlage für Diagnostik und Behandlung. Das bedeutet, dass wir versuchen, Sie als ganzen Menschen in Ihrem individuellen Lebensumfeld wahrzunehmen – und nicht nur als „die Bandscheibenoperation von Zimmer 304“. Praktisch sieht das so aus, dass unsere Patienten von einem ganzen Team von Mitarbeitern verschiedener Berufe begleitet und betreut werden. Alle Mitarbeiter sind Spezialisten auf ihrem Gebiet. In der Klinik Münsterland treffen sich die Mitglieder des Reha-Teams einmal pro Woche, um den Ablauf der Reha zu besprechen und zu koordinieren. So versuchen wir, Sie auf Ihrem Weg bestmöglich zu unterstützen.

Diese Herangehensweise nennt man multiprofessionelle Therapie. Eine Behandlung, die aus vielen unterschiedlichen Bausteinen besteht, heißt multimodale Behandlung. Beides wird seit Jahren in der Klinik Münsterland erfolgreich umgesetzt.

**Multiprofessionell,
multimodal**



Reha-Ziele

*„Kein Wind ist demjenigen günstig,
der nicht weiß, wohin er segeln will.“
(Michel de Montaigne)*

„Reha-Ziele? Ist doch kar, ich will wieder fit werden!“



Wissen Sie schon, wohin Sie in der Reha segeln wollen? Wenn nicht, sind Sie kein Einzelfall. Sicherlich ist es auch schwierig, echte Ziele zu entwickeln, wenn man noch gar nicht genau weiß, wozu man körperlich wieder in der Lage sein wird. Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich frühzeitig Gedanken darüber machen, was Sie in der Reha erreichen wollen, denn viele Menschen können große Energien entwickeln, wenn sie ein gut formuliertes Ziel vor Augen haben. Noch besser ist es, wenn man diese Ziele auch aufschreibt. Doch wie formuliert man Ziele, die einen wirklich voranbringen?

Ein erster Schritt kann sein, sich einmal vorzustellen, dass die Reha bereits vorbei ist. Wie soll Ihr Leben dann aussehen? Was möchten Sie tun können? Versuchen Sie mal, sich selbst im Alltag nach der Reha zuzuschauen: Was für einen Film sehen Sie?

Ziele SMART formulieren

*„Mein SMARTes Ziel:
Kurz nach meiner
Reha hat meine
Tochter Schulfest.
Dort möchte ich
mit hingehen und
zwei Stunden dabei
sein können.“*



Wenn Sie bereits einige Erfahrungen mit sich selbst und Ihrem operierten Rücken gemacht haben, ist es hilfreich, im zweiten Schritt noch einmal über die genaue Formulierung der Ziele nachzudenken. Dazu wurde im Projektmanagement eine Formel entwickelt, die sich gut als Faustformel nutzen lässt. Sie heißt „Ziele SMART formulieren“. SMART steht für fünf Eigenschaften, die die Ziele haben sollten, damit sie wirklich handlungsleitend sind:

- S**pezifisch → Ziele müssen eindeutig und präzise formuliert sein.
- M**essbar → Nur, wenn man seine Ziele messen kann, weiß man, ob und wann man sie erreicht hat.
- A**usführbar → Das Ziel muss akzeptiert werden. Es muss wünschenswert und darf nicht zu leicht sein.
- R**ealistisch → Es muss möglich sein, die Ziele zu erreichen. Sie dürfen also auch nicht zu schwer sein.
- T**erminierbar → Es muss eine klare Zeitvorgabe geben, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

Es wäre sehr schön, wenn Sie sich bereits vor Ihrer Anreise schon einmal ganz bewusst Gedanken über Ihre Ziele machen würden, denn diese werden in der Reha immer wieder Thema sein und letztlich auch die Behandlung mitbestimmen!

Diagnostik: Womit haben wir es zu tun?

Ganz am Anfang Ihrer Reha steht natürlich die Diagnostik, das Erstellen oder Überprüfen einer Diagnose. Der Begriff „Diagnose“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „unterscheidende Beurteilung“ oder „Erkenntnis“. In dieser Phase werden wir versuchen, Sie gut kennenzulernen. Denn nur, wenn wir ein umfassendes Bild von Ihnen haben, können wir mit Ihnen zusammen entscheiden, worum es in Ihrer Reha gehen soll und wie Sie Ihren Zielen näher kommen können. Die dafür nötige umfassende Aufnahme wird als bio-psycho-soziale Anamnese bezeichnet. Zur Diagnostik gehören:

- die Patientenfragebögen, die Sie mit diesem Informationsmaterial zusammen zugeschickt bekommen haben
- die ärztlichen Unterlagen und gegebenenfalls Bilder, die Sie mitbringen
- die pflegerische Aufnahme
- die ärztliche Aufnahme
- gegebenenfalls die psychologische Aufnahme
- der erste Kontakt mit Ihrem Physiotherapeuten
- eine Bestimmung der Laborwerte
- gegebenenfalls bildgebende Verfahren, z. B. Röntgen, die bei uns durchgeführt werden
(Weitere Informationen über die diagnostischen Möglichkeiten in der Klinik Münsterland finden Sie auf Seite 8 in der Broschüre „Herzlich willkommen bei uns im RehaKlinikum Bad Rothenfelde“.)

In einer Teamsitzung werden all diese Bausteine zusammengesetzt, so dass alle Beteiligten gut informiert sind, und alle erfahren, welche Ideen die anderen haben.

Möglicherweise kommen in den Aufnahmegesprächen auch Fragen und Themen auf den Tisch, mit denen Sie nicht gerechnet hätten – wenn Sie mögen, denken Sie schon einmal darüber nach!

- In welcher körperlichen Verfassung sind Sie?
- Welche Befunde liegen vor?
- Wann verstärken sich Beschwerden, wann nehmen sie ab?
- Wie ist Ihre Krankengeschichte?
- Wie geht es Ihnen seelisch?
- Haben Sie Familie?
- Haben Sie Freunde und Bekannte?
- Wie leben Sie?
- Wie sieht Ihre Arbeitssituation aus?
- Was tun Sie in Ihrer Freizeit?
- Worüber können Sie sich freuen?
- Was belastet Sie?
- Was möchten Sie in Ihrem Leben tun und erreichen?

**Wir sind neugierig
– auf Sie!**



© Weltvogelpark Walsrode

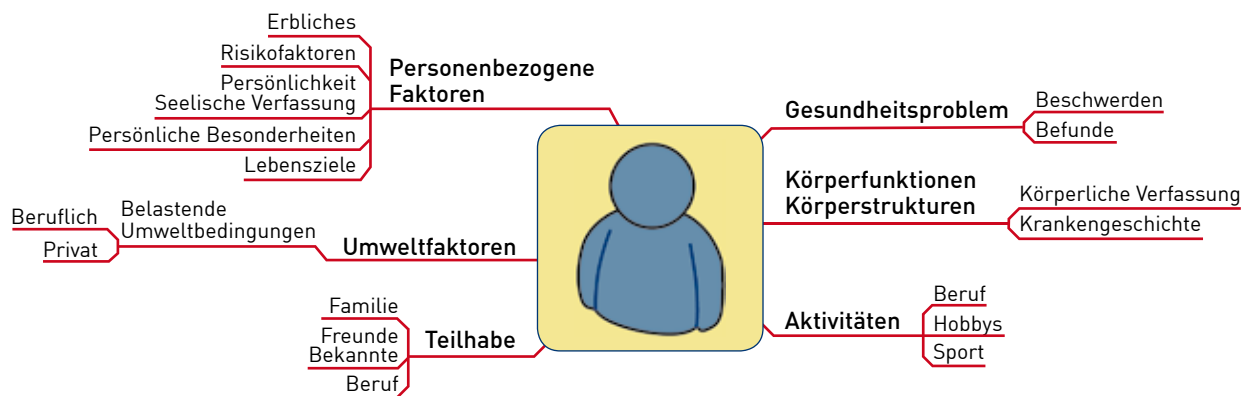


Abbildung: Die bio-psycho-soziale Anamnese

Ganz konkret: Der erste Tag

Anreise

Vermutlich werden Sie mit einem Auto der Klinik Münsterland oder einem Taxi direkt aus dem Krankenhaus abgeholt. Sollten Sie von Ihren Angehörigen zu uns gebracht werden, können Sie natürlich auch mit einem privaten PKW anreisen, wenn Ihr Arzt es Ihnen erlaubt hat. Da auf dem Klinikgelände nur begrenzter Parkraum zur Verfügung steht, bitten wir Sie, möglichst kein Auto über die Zeit Ihrer Reha dort abzustellen.



Ankunft bis 9:00 Uhr
bzw. 10:00 Uhr

Ankunft/Rezeption

Wenn Sie Ihre Anreise selbst organisieren, bitten wir Sie, relativ früh hier zu sein, damit für alles, was am ersten Tag anliegt, genügend Zeit bleibt. Reisen Sie aus einem Umkreis von 40 Kilometern an, sollten Sie spätestens um 9:00 Uhr bei uns angekommen sein. Haben Sie einen weiteren Weg, erwarten wir Sie spätestens um 10:00 Uhr. Bitte melden Sie sich als erstes an der Rezeption!

Mit dem Patientenservice unterwegs: Die wichtigsten Stationen im Haus und der Weg aufs Zimmer

An der Rezeption werden Sie anschließend von einem Mitarbeiter des Patientenservices abgeholt. Er zeigt Ihnen die wichtigsten Einrichtungen: Ihr Postfach, in dem Sie später Ihre Therapiepläne finden werden, den Speisesaal und einen Trinkbrunnen, an dem Sie kostenlos frisches Sprudelwasser zapfen können. Anschließend bringt der Patientenservice Sie mitsamt Ihrem Gepäck auf Ihre Station, auf Ihr Zimmer. Dort zeigt und erklärt er Ihnen die wichtigsten Einrichtungen in Ihrem Zimmer (Notruf, Telefon, Fernseher, Wertfach, Höhenverstellung des Bettes, Position der Lichtschalter). Anschließend wird er Sie fragen, ob Sie **Unterlagen wie Röntgenbilder oder Röntgen-CD-ROMs, Arztbriefe oder Fragebögen wie den Arztbogen** mitgebracht haben. Diese Unterlagen sollten Sie also **griffbereit** haben! Mit diesen

Mit dem Patientenservice unterwegs



Unterlagen geht der Mitarbeiter dann zur Pflege, meldet Sie auf der Station an und sagt Ihnen anschließend, wann Sie zur pflegerischen Aufnahme in das Stationszimmer kommen sollen.

Aufnahme durch die Pflege

Bei der pflegerischen Aufnahme werden Ihre Krankenkassenskarte eingelesen und Ihre wichtigsten persönlichen Daten noch einmal aufgenommen. Weiterhin werden Sie gefragt, ob Sie Hilfsmittel wie Gehstützen benötigen, welche Medikamente Sie nehmen, und ob Sie diese in ausreichender Menge für den gesamten Aufenthalt dabei haben. Dafür wäre es sehr hilfreich, wenn Sie eine **Liste Ihrer aktuellen Medikamente** mitbringen könnten. In einer kurzen Untersuchung werden Ihre Größe und Ihr Gewicht festgestellt sowie Puls, Blutdruck und Temperatur gemessen.

Anschließend werden Sie darüber informiert, wer Ihr Stationsarzt ist, wo sich sein Zimmer befindet, und wann Sie zur ärztlichen Aufnahme dort hinkommen sollen. Ebenso erhalten Sie Informationen über die Essenszeiten und bekommen einen weiteren Termin abends im Stationszimmer, an dem Sie Ihren ersten Therapieplan für den nächsten Tag abholen können.

Pflegerische Aufnahme



Ärztliche Aufnahme

Ein weiterer wichtiger Termin am ersten Tag ist das ärztliche Aufnahmegespräch. Anhand des von Ihnen ausgefüllten Arztbogens wird Ihr Stationsarzt mit Ihnen Ihre Beschwerden und Ihre Krankheitsgeschichte besprechen. Nach einer ausführlichen Untersuchung werden Sie zusammen überlegen, was in Ihrer Reha erreicht werden soll. Auf der Basis dieser Informationen stellt der Arzt anschließend einen Therapieplan für Sie auf. Möglicherweise bekommen Sie von Ihrem Stationsarzt noch einen Termin für eine Aufnahme durch den Oberarzt. Sollte das so sein, wird auch diese Aufnahme im Zimmer Ihres Stationsarztes stattfinden.

Ärztliche Aufnahme



Therapieplan abholen

Die letzte Station an Ihrem Anreisetag ist der Termin abends im Stationszimmer, wo Sie Ihren ersten Therapieplan erhalten.

„Da läuft man ja von Pontius zu Pilatus!“



Ja, Bärbel hat recht: Wir nehmen unsere Aufgabe, unsere Patienten genau kennenzulernen, wirklich ernst. Und deshalb haben Sie am ersten Tag viel zu tun. Es werden auch jede Menge neue Informationen auf Sie zukommen. Vielleicht hilft es Ihnen ja, dass Sie nun schon einmal den Ablauf kennen und sich darauf einstellen können. Und: Keine Panik, wenn Sie nicht alles sofort behalten können, das ist ganz normal. Außerdem gibt es ja immer genügend nette Leute, die Sie fragen und um Hilfe bitten können. Scheuen Sie sich nicht, das auch zu tun! Natürlich ist am Anfang vieles neu, aber nach ein paar Tagen wird es für Sie gar kein Problem mehr sein, sich gut zurechtzufinden.

Therapie: Ein Stück begleiten

Nach der Diagnostik beginnt die Therapie. Auch der Begriff Therapie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie Dienst oder Pflege. Der Therapeut, der „therápon“, ist der Diener oder Gefährte. Und so verstehen wir uns auch. Wir möchten Sie über Ihre Zeit der Reha begleiten, Ihnen gute Gefährten sein auf dem Weg, mit Ihrem Rücken ein gutes Leben führen zu können und – falls Sie noch erwerbstätig sind – möglichst auch beruflich wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Grundsätzlich ist der Kern der Reha für Patienten nach Operationen an der Wirbelsäule immer ähnlich. Wie in dem Abschnitt „Operation gelungen – und wie geht’s weiter?“ bereits dargestellt, geht es darum, Schmerzen zu lindern, die Wirbelsäule durch den Aufbau stützender Muskulatur zu stabilisieren und etwas später dann Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit wiederherzustellen. Das wird vermutlich auch für Sie so sein. Darüber hinaus geht es aber auch um die persönlichen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Ziele jedes einzelnen, so dass die Behandlung auf jeden Patienten individuell abgestimmt wird. Je nachdem, in welcher Phase nach der Operation Sie zu uns kommen, wird die Reha zu Beginn eher etwas ruhiger oder von vorne herein etwas aktiver gestaltet werden.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass durch Muskelkater oder Ähnliches Beschwerden zeitweise zunehmen, oder dass Patienten auch mal ein bisschen Angst bekommen, wenn sie etwas ganz Neues ausprobieren sollen und nicht wissen, wie ihr Körper darauf reagiert. Sollte das so sein, sagen Sie bitte Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten Bescheid, damit Sie entsprechende Behandlungen bekommen, die diese „Nebenwirkungen“ reduzieren. In der Regel geben sich diese Probleme nach ein paar Tagen, wenn sich die Patienten an die neuartige Belastung gewöhnt haben. In der Therapieplanung versuchen wir, darauf zu achten, dass sich die Therapien über den Tag verteilen. Auf diese Weise können Sie sich nach anstrengenden Phasen auch zwischendurch immer mal wieder erholen.

Da Sie in der Reha möglichst fit für den Alltag werden sollen, können manche Therapien, beispielsweise einige Termine der Gehschule, auch im Außenbereich stattfinden – bitte stellen Sie sich in Bezug auf die Kleidung, die Sie mitbringen, darauf ein!

Auf der Grundlage des bio-psycho-sozialen Modells arbeiten in der Reha von Patienten nach Wirbelsäulenoperationen Experten aus ganz unterschiedlichen Bereichen zusammen:

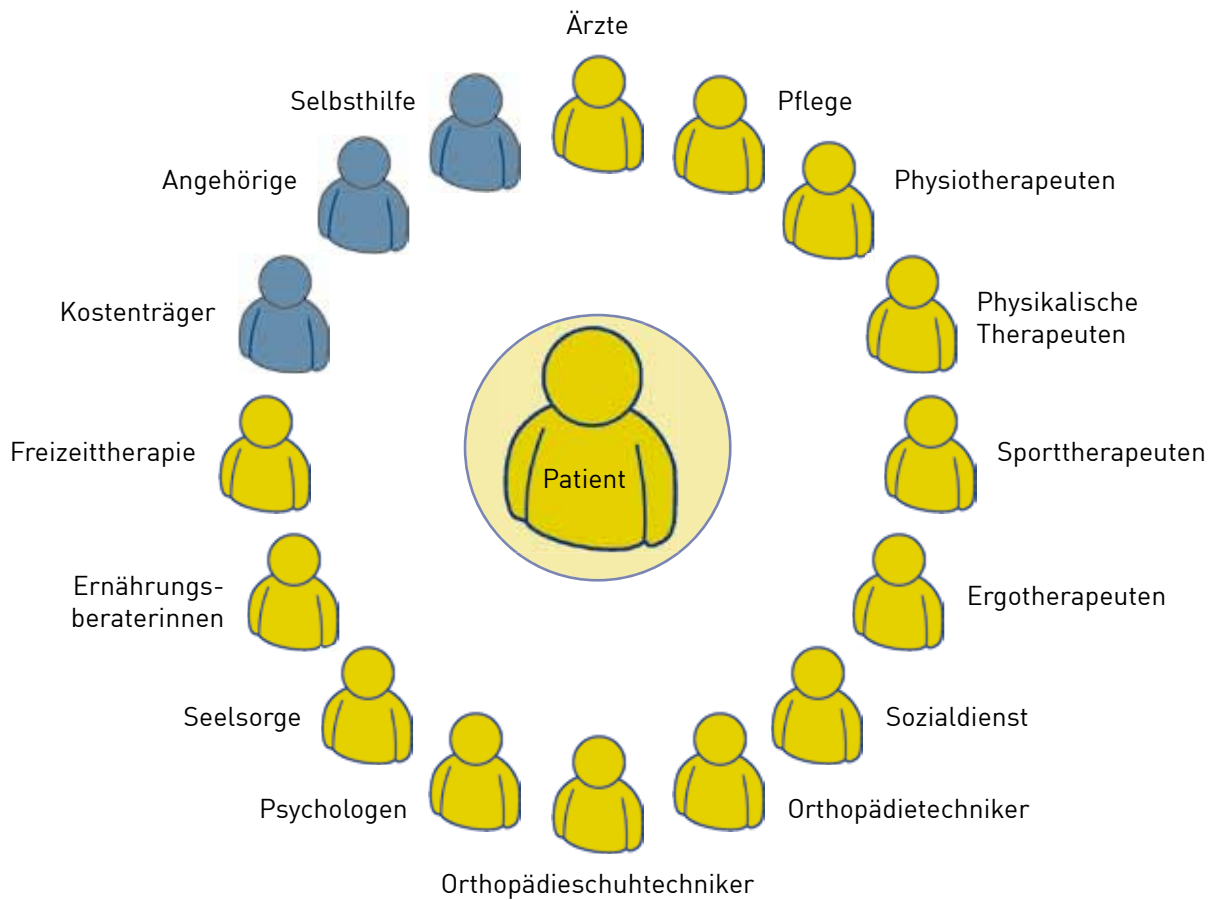


Abbildung: Das Reha-Team in der Behandlung von Patienten nach Wirbelsäulenoperationen

Ärztliche Betreuung

Der Arzt ist in der Reha vor allem ein Wegbereiter und Koordinator im Reha-Team. Ihm stehen aus den Akten bereits wichtige Informationen über Ihre Krankengeschichte zur Verfügung, wenn er Sie zum ersten Mal sieht. Im Aufnahmegespräch lernen Sie sich dann persönlich kennen. Er untersucht Sie, stimmt mit Ihnen Reha-Ziele ab und informiert Sie über den voraussichtlichen Verlauf der Reha. Er bekommt während der gesamten Reha von allen Seiten Informationen, strukturiert die Abläufe, spricht immer wieder mit Ihnen und untersucht Sie. Auf dieser Basis trifft er die wichtigen medizinischen Entscheidungen und verordnet Ihre Behandlungsmaßnahmen. Außerdem können Sie sich während der Reha in ärztlich geleiteten Schulungen informieren.

Im Abschlussgespräch werden Sie mit Ihrem Arzt noch einmal schauen, wie es Ihnen im Moment geht. Er wird dann Ihre gesundheitliche, soziale und gegebenenfalls berufliche Situation einschätzen, die Einschätzung im Entlassungsbericht darstellen und Ihnen gegebenenfalls noch Tipps oder Verordnungen mit auf den Weg geben.

Betreuung durch das Pflorgeteam

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege sind für alle Patientinnen und Patienten die ersten Ansprechpartner, wenn sie Hilfe benötigen, Schmerzen oder Probleme haben. Mit ihnen werden Sie wahrscheinlich gerade in der ersten Zeit bei uns recht viel zu tun haben, denn die Schwestern und Pfleger übernehmen wie auch im Akutkrankenhaus eine ganze Reihe medizinischer Leistungen: Sie teilen Medikamente aus, geben Anti-Thrombose-Spritzen, kontrollieren Wunden, wechseln Pflaster und geben Ihnen Wärmflaschen oder Kältepacks. Damit Sie gut schlafen können, ist es wichtig, dass die Pflege möglichst früh erfährt, wenn Sie eine besondere Bettenausstattung brauchen. Das ist insbesondere bei Patienten über 190 Zentimeter Körpergröße oder über 150 Kilogramm der Fall. Sollten Sie zu einer dieser Gruppen gehören, geben Sie der Patientenaufnahme doch bitte möglichst schon vor Ihrer Anreise Bescheid!

Benötigen Sie Hilfe bei der Verrichtung bestimmter Tätigkeiten wie Koffer auspacken, Waschen, Ankleiden oder zur Toilette gehen, bekommen Sie selbstverständlich Unterstützung. Und möglicherweise auch noch den einen oder anderen Tipp, wie Sie es sich ein wenig leichter machen können. Auch eine Begleitung zu den Therapien ist für Patienten, die eine erhöhte Sturzgefahr haben, sich nur schwer im Haus orientieren können oder selbst den Weg nicht schaffen, möglich, so dass auch sie ihre Behandlung sicher in Anspruch nehmen können.

Special: Hygiene

Ein wichtiges Thema für operierte Patienten ist das Thema Hygiene. Wir sind sehr stolz darauf, als einzige Reha-Klinik die hohen Hygienestandards des European Safety Protocols bestätigt bekommen zu haben. Damit wir diesen hohen Standard halten können, achten wir besonders auf eine gute Ausbildung des Personals in Sachen Hygiene und legen großen Wert auf einen professionellen Umgang mit Infektionen. So sind auch Patienten mit einem geschwächten Immunsystem bei uns sicher aufgehoben.

Physiotherapie, Sporttherapie

Der größte Teil Ihres Reha-Programms wird sicherlich im Bereich der Physio- und Sporttherapie angesiedelt sein. Physiotherapeuten können Ihnen mit einer ganzen Palette von Anwendungen helfen, möglichst schnell und gut wieder auf die Beine zu kommen. Dabei steht zunächst die Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule im Zentrum des Geschehens: Durch vielfältiges Training sollen Sie so viel Muskulatur aufbauen können, dass sie Ihre Wirbelsäule gut stützen und schützen kann. Denn nur dann können Sie in möglichst vielen Lebenslagen rückengerechte Haltungen einnehmen – und es Ihrer Wirbelsäule damit leicht machen, den Anforderungen des täglichen Lebens zu begegnen. Später kommt auch Training der Beweglichkeit sowie konkretes Üben von Alltagssituationen dazu. Übrigens: Manche Therapien finden auch im Außenbereich statt – bitte stellen Sie sich darauf ein und bringen Sie entsprechende Kleidung und entsprechendes Schuhwerk mit!

Maßnahmen der physikalischen Therapie

In der Regel sind Maßnahmen der physikalischen Therapie für die meisten unserer Patienten nach Operationen an der Wirbelsäule weniger wichtig. Im Bedarfsfall können sie jedoch Elektrotherapie ebenso verordnet bekommen wie Wärme- oder Kälteanwendungen.

Einzelkrankengymnastik

Besonders wichtig hingegen ist die Einzelkrankengymnastik. Oft mehrfach in der Woche werden Sie mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten ganz gezielt an der Stabilisierung und später Mobilisierung Ihres Rückens arbeiten. Dabei stehen Übungen im Stehen und Liegen im Vordergrund. Diese werden so durchgeführt, dass Sie eine optimale Kräftigung bei möglichst geringer Belastung Ihrer Wirbelsäule erreichen. Auch die rückengerechten Bewegungsabläufe, die Sie in der Rückenschule kennenlernen werden, werden in der Einzelkrankengymnastik vertiefend geübt. Auf diese Weise bekommen Sie viel individuelle Unterstützung auf Ihrem Weg zurück in den Alltag.

Krankengymnastik



Krankengymnastik in der Gruppe

Die Einzelkrankengymnastik wird, sobald es möglich ist, durch Krankengymnastik in der Gruppe ergänzt. In speziellen Gruppen können Sie noch mehr Übungen kennenlernen, die Sie auch zu Hause weiterführen können. Den meisten Patienten macht es Spaß, sich mit anderen zusammen eher spielerisch zu bewegen. Dabei können sie nicht nur etwas für ihre körperliche Fitness tun, sondern auch hilfreiche Kontakte zu anderen Patienten bekommen, die in einer ähnlichen Situation sind wie sie selbst. Auch diese Übungen werden meistens im Stehen oder Liegen durchgeführt. Besondere Formen der Bewegung, die Sie hier in der Klinik Münsterland möglicherweise auch in Ihrem Plan finden werden, sind Klettern und Bogenschießen.

Rückenschule

Besonders wichtig für Patienten nach Operationen an der Wirbelsäule ist die Rückenschule, in der Sie noch mehr Wichtiges über das Wunderwerk Wirbelsäule erfahren und lernen, sie durch rückengerechtes Verhalten im Alltag gut zu behandeln.

Hydrotherapie – Krankengymnastik im Wasser

Waren Sie schon immer eine Wasserratte? Dann freuen Sie sich vielleicht schon auf das Bewegungsbad. Sobald die Operationswunde geschlossen ist und Ihr allgemeiner Gesundheitszustand es zulässt, werden Sie vermutlich auch entsprechende Termine in Ihrem Plan finden. Training im Wasser wirkt auf vielfältige Weise positiv auf den gesamten Körper: Der Auftrieb erleichtert Bewegungen und entlastet den Rücken vom Körpergewicht. Die Wärme fördert die Durchblutung, entkrampft die Muskeln, und der Wasserdruck wirkt ähnlich wie eine Lymphdrainage. Training im Wasser fördert die allgemeine Fitness. Kondition, Beweglichkeit und Koordination nehmen zu, und die durch die Operation geschwächten Muskeln werden wieder kräftiger. Besonders hilfreich für das Training in der Gruppe ist, dass der Wasserwiderstand ganz individuell abgestuft genutzt werden kann. Außerdem ermöglichen spezielle Geräte wie Ringe, Bälle, Reifen, Schwimmflügel, Schwimmbretter und Wassernudeln (Styroporstangen) sehr vielfältige Übungen, so dass die Hydrotherapie nie langweilig wird.

Hydrotherapie



Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Die medizinische Trainingstherapie wird auch „gerätegestützte Physiotherapie“ genannt und von Patienten oft als „Mucki-Bude“ bezeichnet. Ganz allgemein geht es dabei darum, durch gezieltes Muskeltraining an speziellen Geräten bestimmte Körperfunktionen wahrzunehmen und zu verbessern. Auch in der MTT können Patienten nach Wirbelsäulenoperationen die Stabilität ihrer Wirbelsäule und damit ihre Belastbarkeit verbessern. In der Regel trainieren sie dort viel an Zugapparaten, da diese gut im Stehen genutzt werden können. Wenn sie sitzen dürfen, kommen noch weitere Geräte hinzu, die das Training vielfältiger machen.

Medizinische Trainingstherapie



Ergotherapie

Ergotherapeuten können in der Rehabilitation von Patienten mit Operationen an der Wirbelsäule an verschiedenen Stellen wichtig werden. So trainieren sie beispielsweise im Arbeitsplatztraining mit den Patienten berufsbezogene Fähigkeiten und konkrete Bewegungsabläufe. Auf die Zeit nach der Reha ausgerichtet ist die ergotherapeutische Beratung zu Fragen der Alltagshilfen wie die Auswahl geeigneter Betten, Stühle, Büroeinrichtung und -nutzung und vielem mehr.

Ergotherapie: Arbeitsplatztraining



Sozialdienst

Bei beruflichen Problemen steht Ihnen unser Sozialdienst in individuellen Beratungen und offenen Fragestunden mit Rat und Tat zur Seite. Dort bekommen Sie nicht nur verschiedene Formulare, sondern finden auch kompetente Ansprechpartnerinnen, wenn es um eine Absicherung oder Neuausrichtung Ihrer beruflichen Zukunft geht.

Psychologischer Dienst

„Psychologen? Ich hab's im Kreuz, aber ich bin doch nicht krank im Kopf?!“



Das wollen wir Bärbel auch gar nicht unterstellen. Manchen Patienten fällt es jedoch schwer, damit zurechtzukommen, dass sie im Moment nicht so leistungsfähig sind wie früher. Und dass sie auch nicht so genau wissen, wie sehr sich ihr Zustand wieder verbessern wird. Wenn jemand sehr stark unter seiner Erkrankung leidet, kann unser psychologischer Dienst oft helfen, einen besseren Umgang damit zu finden. Ängste und depressive Stimmungen können gezielt angegangen werden, so dass den Betroffenen ihr Alltag leichter fällt und sie wieder mit mehr Freude am Leben mit all seinen Facetten teilnehmen können.

Weiterhin tut es vielen Patienten gut, eine Entspannungstechnik zu lernen, mit der sie ganz nach Bedarf den Alltag für einige Zeit hinter sich lassen und sich ein bisschen „wegträumen“ können. Übrigens: Mit gezielter Entspannung kann man auch Schmerzen reduzieren – ohne Medikamente!

Orthopädietechniker und Orthopädienschuhtechniker

Manche Patienten sollen nach einer Operation an der Wirbelsäule eine Zeit lang eine Orthese tragen. Diese hilft, Fehlstellungen zu korrigieren oder unbedachte Bewegungen zu vermeiden. So schützt sie die kurz nach der Operation noch sehr empfindliche Wirbelsäule, so lange das Muskelkorsett dazu noch nicht wieder ausreichend in der Lage ist. Je nach Grund des Einsatzes gibt es viele unterschiedliche Orthesen und Bandagen, die Ihnen im Bedarfsfall verschrieben und vom Orthopädietechniker angepasst werden können. Manchen Patienten helfen auch individuelle Schuhzurichtungen, ihren Rücken beim Stehen oder Gehen weniger stark zu belasten. Dafür sind Orthopädienschuhtechniker die richtigen Ansprechpartner. Wir sind sehr froh, entsprechende Betriebe, mit denen wir zusammenarbeiten, in direkter Nachbarschaft zu haben.

Seelsorge

In der Reha kommen viele Patienten zur Ruhe. Und zum Nachdenken. Dabei kann es vorkommen, dass Fragen und Themen an die Oberfläche gelangen, für die im hektischen Alltag kein Platz ist – und die man vielleicht auch bisher lieber beiseite geschoben hat. Für Patienten, die nach neuer Orientierung suchen, steht nicht nur der psychologische Dienst, sondern auch die Klinikseelsorge zur Verfügung. Unsere Klinikseelsorgerin hat stets ein offenes Ohr, bietet die Möglichkeit, sich auch zwischendurch mal auszusprechen, und leitet Gottesdienste und Andachten im Haus. So hilft sie auch der Seele, zur Ruhe zu kommen und wieder Halt in sich selbst zu finden.

Ernährungsberatung

Selbstverständlich besteht in unserer Klinik die Möglichkeit, Gewichtsprobleme gezielt anzugehen. Das ist gerade für Menschen mit Rückenproblemen eine der wichtigsten Maßnahmen, denn jedes Kilogramm mehr auf der Waage belastet auch den Rücken, vor allem die Lendenwirbelsäule. Also: Versuchen Sie, Übergewicht zu vermindern oder zu verhindern – Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Ernährungsberatung



Freizeittherapie



Na, hoffentlich nicht. Zumindest versuchen wir, dem entgegenzuwirken, indem wir neben den offiziellen Therapien auch möglichst attraktive Freizeitangebote machen. Je nach Gesundheitszustand und Interesse können Sie im Haus oder auch auf Ausflügen einiges unternehmen. Gemeinsames Fußball- oder Filmegucken auf großer Leinwand, Kreativ-Abende, musikalische Veranstaltungen und Ausflüge

in die Umgebung – alles wird von einer speziellen Fachkraft koordiniert. Und: Unsere Klinik kann sicherlich mit einer ungewöhnlich schönen Lage direkt am Kurpark von Bad Rothen-

felde punkten. Unmittelbar nebenan finden Sie das große Gradierwerk, das Ihnen am Fuße des Teutoburger Waldes einen Hauch von Meeresluft verschafft, den Rosengarten mit seiner im Sommer unglaublichen Blütenfülle und Ententeichen, an und auf denen immer etwas los ist. Die Umgebung ist flach, die Wege sind gut befestigt. Es gibt viele Bänke, so dass auch Rollstuhlfahrer und Patienten mit Gehhilfen gern der Einladung folgen, einfach mal nach draußen zu gehen und ein bisschen die Seele baumeln zu lassen.

Weitere Versorgung

Weitere medizinische Betreuung ist durch das Herzzentrum (Schüchtermann-Klinik), die Hautklinik (Johann-Wilhelm-Ritter-Klinik) und eine enge Kooperation mit unserer internistischen Schwester-Klinik (Klinik Teutoburger Wald) gewährleistet. Das nächste Akutkrankenhaus ist nur drei Kilometer entfernt in Dissen am Teutoburger Wald, große Kliniken befinden sich gut erreichbar in Osnabrück, Münster und Bielefeld.

Übrigens ...

Auch wenn wir gerade beschrieben haben, dass die moderne Reha sehr aktiv ausgelegt ist, ist es doch für viele Patienten wichtig, sie ganz bewusst als Zeit für sich zu erleben. Lassen Sie also am besten Laptop, Blackberry und Arbeitsunterlagen zu Hause. Packen Sie lieber etwas ein, das Ihnen hilft, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich zu entspannen. Vielleicht haben Sie ja noch ein Buch, das Sie schon immer einmal lesen wollten, zu dem Sie aber noch nicht gekommen sind? Mit etwas Abstand vom Alltag ist es viel einfacher, ein Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Entspannung zu finden und auf diese Weise etwas für die Gesundheit zu tun.

Ganz konkret: Ein normaler Reha-Tag

Vielleicht haben Sie nun schon eine gewisse Vorstellung davon, was in Ihrer Reha bei uns auf Sie zukommen wird. Das wäre schön! Um es noch konkreter zu machen, möchten wir Ihnen hier einen Auszug aus dem Therapieplan eines Patienten nach einer Operation an der Wirbelsäule zeigen. Bitte beachten Sie jedoch zweierlei: Zum einen können die einzelnen Therapietage sehr unterschiedlich aussehen. Und zum anderen wird Ihre Behandlung selbstverständlich auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt. Das heißt, dass der folgende Plan Ihrer sein könnte, dass Ihrer vielleicht aber auch ganz anders aussieht.

Keinen Plan? Das können wir ändern!



Klinik Münsterland Behandlungsplan

Aufnahme:	Mittwoch, 30. Mai	Zimmer:	D230
Entlassung:	Dienstag, 19. Juni	Station:	3
Termine für die	23. KW		

Beginn	Leistung		
---------------	-----------------	--	--

Termine für Montag, 4. Juni

08:30 Uhr	Krankengymnastik	_____	_____
09:30 Uhr	Oberarztvisite	_____	_____
10:00 Uhr	Gruppe Rücken operiert trocken	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
13:30 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
15:00 Uhr	Rückenschule KG	_____	_____

Termine für Dienstag, 5. Juni

08:00 Uhr	Fit in den Tag	_____	_____
10:15 Uhr	Krankengymnastik	_____	_____
11:30 Uhr	Gruppe Rücken Wasser	_____	_____
12:15 Uhr	Mittagessen		
14:15 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
15:30 Uhr	Theraband Stand	_____	_____

Termine für Mittwoch, 6. Juni

08:00 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
10:00 Uhr	Rückenschule KG	_____	_____
11:30 Uhr	Bogenschießen	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
13:30 Uhr	Schmerzvortrag	_____	_____
14:15 Uhr	Gruppe Rücken operiert trocken	_____	_____
15:30 Uhr	Krankengymnastik	_____	_____

Termine für Donnerstag, 7. Juni

08:30 Uhr	Gruppe Rücken operiert trocken	_____	_____
10:15 Uhr	Krankengymnastik	_____	_____
11:15 Uhr	Vortrag Rückenschmerz	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
13:30 Uhr	Gruppe Rücken Wasser	_____	_____
14:15 Uhr	Theraband Stand	_____	_____
16:00 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____

Termine für Freitag, 8. Juni

08:00 Uhr	Gruppe Rücken Wasser	_____	_____
09:30 Uhr	Theraband Stand	_____	_____
11:15 Uhr	Krankengymnastik	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen		
13:30 Uhr	Bogenschießen	_____	_____
15:00 Uhr	Arbeitsplatztraining Büro	_____	_____

Termine für Samstag, 9. Juni

08:30 Uhr	Gruppe Rücken trocken	_____	_____
10:30 Uhr	Med. Trainingstherapie	_____	_____
12:00 Uhr	Mittagessen	_____	_____

Abbildung: Beispiel für einen Behandlungsplan

Nach der Reha: Und wie geht's weiter?

Ihre Reha geht dem Ende entgegen. Hoffentlich hatten Sie eine gute Zeit bei uns. Hoffentlich haben Sie jede Menge Fortschritte gemacht, nette Menschen kennengelernt und können nun den Weg nach Hause, zurück ins „richtige Leben“, mit gutem Gefühl antreten.

„Mich zurücknehmen fällt mir schwer. Aber es wird ja nun von Tag zu Tag besser.“



Nach unserem Verständnis ist die Reha vor allem dazu da, Sie die ersten Schritte aus einem gesundheitlichen Tal hinauszu-begleiten. Sie haben in der Reha eine ganze Menge Rüstzeug bekommen. Nun ist es Ihre Aufgabe, Ihren Weg weiterzugehen, gut auf sich aufzupassen, vielleicht die eine oder andere Lebensgewohnheit zu verändern. Nun, mit der Entlassung, geben wir die Verantwortung für Ihre Gesundheit an Sie zurück. Somit ist die Entlassung nicht das Ende der Reha, sondern der Startschuss für Ihre Eigeninitiative!

Wenn Ihnen das schwer fällt, stehen Sie jedoch nicht allein da. Bei Schwierigkeiten sind Ihr Hausarzt oder Ihr behandelnder Facharzt, vielleicht auch der Operateur geeignete Ansprechpartner. Außerdem gibt es je nach Kostenträger verschiedene Nachsorgeangebote. Einiges können Ihre Reha-Ärzte Ihnen schon aus der Reha heraus verschreiben und Ihnen so den Übergang in den eigenverantwortlichen Alltag erleichtern. Wenn Sie das möchten, sprechen Sie bitte Ihren Arzt darauf an. Er wird Sie informieren und gegebenenfalls entsprechende Maßnahmen in die Wege leiten.

Es ist noch nicht vorbei!



Wir haben Ihnen Anschwung gegeben – weitermachen müssen Sie selbst!

Nachsorge – auch die Begleitung kann weitergehen.



Tschüss, bis bald!

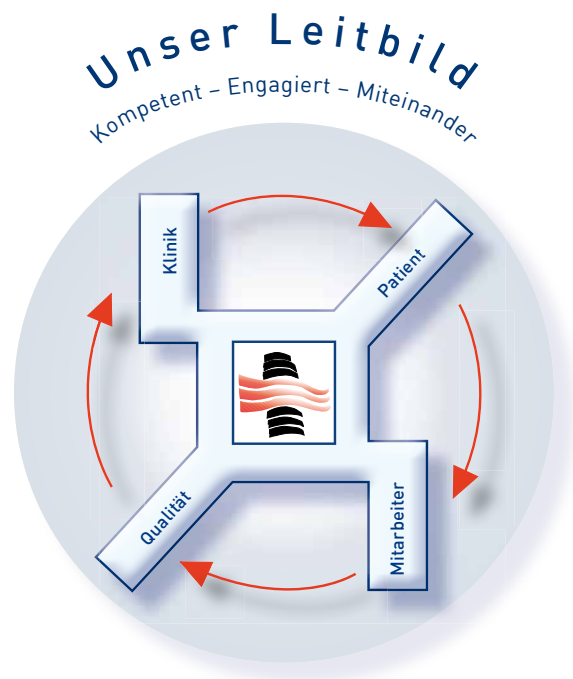
„Tschü-hüss!“



Wir sind am Ende unserer Informationsbroschüre für Sie angelangt. Hoffentlich haben Sie ein paar interessante und nützliche Informationen bekommen. Und hoffentlich hatten Sie auch ein bisschen Spaß an unserer kleinen „Vorschau“ auf die Maßnahme, die Sie erwartet. Wir würden uns freuen, wenn wir damit einen kleinen Beitrag dazu leisten konnten, dass Sie froh und zuversichtlich Ihre Reise zu uns antreten können und das Gefühl haben, bei uns in guten Händen zu sein.

Tschüss, bis bald! Wir sehen uns!

Klinik Münsterland



Unsere Klinik

- Die Klinik Münsterland im RehaKlinikum Bad Rothenfelde ist eine Rehabilitationseinrichtung der Deutschen Rentenversicherung Westfalen. Wir bieten stationäre und ambulante Rehabilitationsmaßnahmen an.
- Wir sind ein anerkanntes Rehazentrum für die Behandlung von Erkrankungen und Problemen des Bewegungsapparates. Besonders spezialisiert haben wir uns auf die Betreuung nach Amputationen und bei chronifizierten Schmerzen.
- Wir sehen unseren Auftrag in der Wiederherstellung der langfristigen Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf und der Erwerbsfähigkeit unserer Patienten. Einer unserer Schwerpunkte liegt in der beruflich-orientierten Rehabilitation.
- Wir verstehen Rehabilitation als einen aktiven Behandlungsprozess, den wir gemeinsam mit unseren Patienten gestalten. Dabei unterstützen und fördern wir eine gesundheitsorientierte Lebensführung in Eigenverantwortung.

Unsere Patienten

- Unser Ziel ist es, unsere Patienten so zu behandeln, dass sie nach dem Aufenthalt hier wieder möglichst aktiv an ihrem beruflichen, privaten und sozialen Leben teilnehmen können.
- Wir stehen in besonderen Lebenssituationen als Ansprechpartner, Berater und Weichensteller zur Seite.
- Wir sehen unsere Patienten als mündige Partner und vereinbaren gemeinsam mit ihnen individuelle Therapieziele.
- Wir pflegen einen freundlichen Umgang miteinander und respektieren jeden Patienten.
- Durch Information über die Erkrankung, deren Hintergrund und langfristige Lösungsmöglichkeiten unterstützen wir die Eigenverantwortung des Patienten.

- Wir erstellen im interdisziplinären Team individuelle Therapiepläne und begleiten unsere Patienten kompetent.

Unsere Mitarbeiter

- Unsere Mitarbeiter sind motiviert und engagiert. Wir sehen in einem respektvollen Umgang miteinander und der Wertschätzung jedes Einzelnen die Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, daher fühlen wir uns diesen Werten verpflichtet.
- Uns ist der aktive Austausch zwischen den verschiedenen Abteilungen wichtig.
- Unsere leitenden Mitarbeiter sind Vorbilder für die aktive und gute Kommunikation. Sie fällen Entscheidungen gerecht und sachbezogen und erläutern sie mit der nötigen Transparenz.
- Wir beschäftigen qualifizierte Mitarbeiter, die ihre Kompetenz durch stetige Fort- und Weiterbildung sichern.

Unsere Qualität

- Wir stimmen unsere Therapiekonzepte kontinuierlich mit dem aktuellen wissenschaftlichen und therapeutischen Stand ab. Dabei fördern und nutzen wir die wissenschaftliche Begleitung zur Überprüfung unserer Therapiekonzepte auf Wirksamkeit und Nachhaltigkeit.
- Durch das interdisziplinäre aktive Qualitätsmanagement (DIN EN ISO 9001:2008) stellen wir den kontinuierlichen Verbesserungsprozess in unserer Klinik sicher.
- Wir nutzen die vorhandenen Ressourcen verantwortungsvoll und erfüllen so die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen im verantwortungsvollen Umgang.



RehaKlinikum Bad Rothenfelde
Klinik Münsterland
Auf der Stöwwe 11
49214 Bad Rothenfelde

Telefon 05424 220-0
Telefax 05424 220-345
info@klinik-muensterland.de
www.klinik-muensterland.de