

Fit ohne Schmerzen



© Andres Rodriguez / 123rf.com

Dauerhafte Schmerzen im Rücken können das tägliche Leben stark beeinträchtigen. Es geht sogar häufig soweit, dass man seinen Beruf nur unter großen Qualen ausüben kann. Jetzt heißt es vom Hausarzt: Reha-Sport. Kennen Sie sich damit aus?

werden. Personen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronisch Kranke haben einen Anspruch auf diese Maßnahme. Reha-Sport ist gesetzlich verankert, zeitlich begrenzt und über Kostenträger finanziert.

Diese gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ bieten der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und dessen Landesverbände über ihre Vereine in speziell anerkannten Gruppen an. Eine entsprechende Qualität in diesen Sportgruppen wird durch die betreuenden Ärzte und die jeweils zertifizierten Übungsleiter sichergestellt. Die Art und Intensität des Reha-Sports wird aufgrund einer ärztlichen Verordnung festgelegt.

Als Fachverband für den Rehabilitationssport in Deutschland ist es dessen Aufgabe, die den Rehabilitationssport regelnden Vereinbarungen mit den jeweiligen Partnern zu verhandeln und abzustimmen. Die Landesverbände sind für die Umsetzung des Rehabilitationssports zuständig und bieten die jeweiligen Rehabilitationssportgruppen in den Vereinen an. Somit wird die Grundlage für die Mög-

Langes Sitzen, einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, Übergewicht und falsche Bewegungen machen sich irgendwann schmerzhaft bemerkbar. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Laut dem Techniker Krankenkassen Gesundheitsreport 2014 sind sie nach wie vor die Ursache für beinahe jeden zehnten Krankenschreibungstag in Deutschland.

Und nicht immer bleibt es bei gelegentlichen Rückenschmerzen. Immer häufiger kommt es zu schmerzhaften Vorwölbungen der Bandscheiben, Bandscheibenvorfällen in Hals-, Brust- und am häufigsten in der Lendenwirbelsäule. Manche von ihnen sind so schwerwiegend, dass sie mit Bewegung allein nicht in den Griff zu bekommen sind, sondern operiert werden müssen. Aber ob mit oder ohne Operation, gelegent-

liche oder bereits chronische Schmerzen – aktive Bewegung ist der wirksamste Weg, um wieder schmerzfrei zu werden.

Was ist Reha-Sport? Rehabilitationssport bietet Betroffenen mit den Mitteln körperlicher Aktivität die Möglichkeit, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen. Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt

lichkeit der Abrechnung mit den Kostenträgern geschaffen.

Verordnung und Finanzierung Reha-Sport wird zunächst vom behandelnden Arzt verordnet. Die Diagnose sollte so eindeutig wie möglich formuliert sein. Darin enthalten ist auch eine Empfehlung, welche Art jeweils in Frage kommt. Eine Spezifizierung hilft, die Art und Intensität des Sportes individuell festzuhalten und vermeidet zugleich eine mögliche Ablehnung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Hat diese die Verordnung genehmigt, kann sich Ihr Kunde auf die Suche nach einer geeigneten Rehabilitationssportgruppe in der Nähe machen und loslegen. Entsprechende Anlaufstellen

und Kontaktdaten finden Sie auf der Internetseite des Deutschen Behindertensportverbandes (www.dbs-npc.de). Außerdem kann man sich jederzeit an die jeweiligen Landesverbände wenden.

Zeitlich begrenzt Der Leistungsumfang variiert mit der Schwere der Beeinträchtigung. Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung für die Absolvierung von 50 Übungsstunden á 45 bis 60 Minuten innerhalb von 18 Monaten. Die ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit von Rehabilitationssport und Funktionstraining erstreckt sich im Allgemeinen auf bis zu zwei, höchstens drei Übungsveranstaltungen je Woche. Sollte die Krankenkasse weniger Übungseinheiten ge-

ZIELGRUPPEN

Reha-Sport richtet sich vor allem an behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen. Nicht nur bekannte körperliche Beeinträchtigungen wie Rückenschmerzen, Arthrose/Rheuma und Osteoporose, sondern auch zum Beispiel Krebserkrankungen, Multiple Sklerose, Schlaganfall, chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie etwa 30 weitere Indikationen fallen in dieses Schema.

nehmigen, ist der genannte Zeitraum entsprechend zu verkürzen, um die Zielsetzung des Rehabilitationssports zu erreichen.

Hilfe zur Selbsthilfe Es ist das Ziel, die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern und vor allem auch das Selbstbewusstsein zu stärken, gerade auch von Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohten Menschen. Langfristig geht es auch darum, die Eigenverantwortlichkeit gegenüber der eigenen Gesundheit zu stärken, eine größtmögliche Unabhängigkeit zu erreichen und sich dauerhaft in die Gesellschaft und das Arbeitsleben einzugliedern. ■

Nadine Scheurer, Redaktion

Anzeige



Bionorica®

Blasenentzündung?*

Canephron® N

- ✓ lindert Brennen und Schmerzen^{1,2}
- ✓ löst die Blasenkrämpfe^{1,3}
- ✓ unterstützt die Ausspülung der Bakterien⁴



Mit der einzigartigen pflanzlichen Dreierkombination

* Canephron® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.

² Antientzündliche Eigenschaften von Canephron® N wurden in vitro und antientzündliche und anti-nozizeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen.

³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® N wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt.

⁴ Einzelkomponenten von Canephron® N wirken antibakteriell und zeigen einen leicht diuretischen Effekt, welcher die antibakterielle Wirkung durch Ausspülung der Bakterien aus den Harnwegen unterstützt.

Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (25, 30), Natives Rizinusöl, Sucrose (Saccharose), Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Farbstoffe: Eisen-(III)-oxid (E 172), Riboflavin (E 101), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. **Hinweis:** Canephron N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Magengeschwüren, Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen von z. B. Anis, Fenchel) oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels; bei entzündlichen Nierenerkrankungen sowie bei eingeschränkter Nierenfunktion; Keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Stand 04|14