



WISSEN &
AUSKUNFT

REHABILITATIONSSPORTANGEBOTE

● BESCHREIBUNG ● ZIELGRUPPEN ● INHALTE & ZIELE

● INHALT

BESCHREIBUNG

Bezeichnung	3
Angebote für spezifische Zielgruppen	3
Zielgruppenübergreifende Angebote	3
Intensität	3
Alter	3
Geschlecht	3

ZIELGRUPPEN

Profile	4
Stütz- und Bewegungsapparat	4
Innere Organe	4
Koronarsport	4
Sensorik	4
Zentrales und peripheres Nervensystem	4
Geistige Behinderung	4
Psychische Erkrankung	4

INHALTE & ZIELE

Allgemeine Ziele für alle Rehabilitationssportangebote	5
Angebote für spezifische Zielgruppen	6
Wirbelsäulengymnastik	6
Koronarsport	7
Lungensport	8
Gefäßsport	9
Beckenbodengymnastik	10
Zielgruppenübergreifende Angebote	11
Muskel- & Gelenkgymnastik	11
Wassergymnastik	12

ANHANG

Übersicht	13
------------------------	-----------

● BESCHREIBUNG

Bezeichnung

Angebote für spezifische Zielgruppen

- Wirbelsäulengymnastik
- Koronarsport
- Lungensport
- Gefäßsport
- Beckenbodengymnastik

Zielgruppenübergreifende Angebote

- Muskel- & Gelenkgymnastik
- Wassergymnastik

Intensität (optional)

- 1
- 2
- 3

Alter

- keine Einschränkung (k.E.)
- Kinder < 14 Jahre
- Kinder & Jugendliche < 18 Jahre
- Jugendliche & Erwachsene > 14 Jahre
- Erwachsene > 18 Jahre

Geschlecht

- Frauen
- Männer
- Gemischt

● ZIELGRUPPEN

Orthopädie

- Deformierung des Brustkorbes mit Funktionseinschränkung *
- Einschränkung der Stützfunktion des Rumpfes *
- Funktionseinschränkung oberer Gliedmaßen (inkl. Endoprothesen) *
- Funktionseinschränkung unterer Gliedmaßen (inkl. Endoprothesen) *
- Osteoporose
- Verlust oder Teilverlust oberer Gliedmaßen
- Verlust oder Teilverlust unterer Gliedmaßen
 - insbesondere bei Morbus Bechterew, Muskeldystrophie, Osteogenesis imperfecta, Marfan-Syndrom

Innere Medizin

- Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- Asthma und allergische Erkrankungen
- chronische Nierenerkrankungen (Dialyse)
- Diabetes
- Krebserkrankungen
- schwere/chronische Lungenerkrankung [COPD; Mukoviszidose]

Herzgruppen

- Herz-/Kreislaufkrankungen

Sensorik

- Blindheit und hochgradige Sehbehinderung
- Gehörlosigkeit, Hörschädigung und Gleichgewichtsstörungen

Neurologie

- Zerebralparese
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Querschnittslähmung
- Organische Hirnschädigung [Schädel-Hirn-Trauma, Tumore, Infektion, Schlaganfall]
- Polyneuropathie

Geistige Behinderung

- geistige Behinderung

Psychiatrie

- psychische/psychiatrische Erkrankungen

● INHALTE & ZIELE

Allgemeine Ziele für alle Rehabilitationssportangebote

- Reduktion der Beschwerdesymptomatik;
- Erlernen von Übungen für das selbstständige Training zuhause;
- Erlernen geeigneter Übungen für den Arbeitsplatz;
- Verbesserung von Bewegungsqualität und -ökonomie insb. bei Alltagsbelastungen;
- Erlernen von Entspannungstechniken zur selbstständigen Anwendung;
- Erhöhung der Lebensqualität;
- Erhöhung der Sensibilität für eine bewusste Lebensführung;
- Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter und Aufbau neuer Kontakte;
- Integration von körperlicher Aktivität in den Alltag.

ANGEBOTE FÜR SPEZIFISCHE ZIELGRUPPEN

Wirbelsäulengymnastik

Zielgruppe

- Patienten mit Zustand nach einer Bandscheibenprotrusion;
- Patienten mit Zustand nach einem Bandscheibenprolaps;
- Patienten mit krankhaften Veränderungen an der Wirbelsäule (Wirbelkörper, Bandscheibe; Spinalkanal);
- Patienten mit Zustand nach einer traumatischen Verletzungen der Wirbelsäule;
- Patienten mit Zustand nach einem operativen Eingriff an der Wirbelsäule;
- Patienten mit Erkrankungen der Wirbelsäule (u.a. Osteoporose, M. Bechterew);
- Patienten, die durch Schädigung von Gelenken insbesondere der unteren Extremität ein unphysiologisches Gangbild aufweisen.

Inhalte

- Allgemeine Aufwärmübungen;
- Übungen zur Mobilisation insbesondere der Wirbelsäule und des Schultergürtels;
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung;
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten;
- Übungen zur Haltungsschulung;
- Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule / Übungen zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur;
- Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur (Schwerpunkt: Beine und Schultergürtel);
- Entspannungsübungen.

Ziele

- Verbesserung der Körperhaltung durch Erhöhung des Muskeltonus der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur;
- Verbesserung des muskulären Zusammenspiels;
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten;
- Verbesserung der Kraftausdauer bei komplexen Bewegungsabläufen;
- Verbesserung der Belastbarkeit des Herz- Kreislaufsystems;
- Erhaltung und Verbesserung der Mobilität der Bewegungssegmente;
- Verbesserung der Körperwahrnehmung;
- Vorbeugung und Lösung von Verspannungen.

Koronarsport

Zielgruppe

- Patienten nach Herzinfarkt;
- Patienten mit koronarer Herzkrankheit;
- Patienten nach Bypass- oder Herzklappen-Operation;
- Patienten mit Herzklappenfehler;
- Patienten mit Herzschwäche;
- Patienten mit instabiler Angina pectoris;
- Patienten nach Herztransplantation;
- Patienten nach akutem Herz-Kreislaufstillstand;
- Patienten bei Zustand nach ICD.

Inhalte

- Übungen zur Erwärmung und Vorbereitung des Körpers;
- Zielgruppenspezifische Übungen zur Verbesserung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit;
- Zielgruppenspezifische Übungen zur Verbesserung der Ausdauer;
- Spielformen;
- Entspannungsübungen.

Ziele

- Reduktion der Risikofaktoren;
- Senkung des Infarkttrisikos;
- Reduktion des Medikamentenverbrauchs;
- Wiederherstellung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit;
- Steigerung des seelischen Wohlbefindens.

Lungensport

Zielgruppe

- Patienten mit Asthma bronchiale,
- Patienten mit chronischer Bronchitis;
- Patienten mit Lungenemphysem;
- Patienten mit Lungenfibrose;
- Patienten mit Mukoviszidose;
- Patienten mit Zustand nach Lungenoperationen.

Inhalte

- Übungen zur Erwärmung und Vorbereitung des Körpers;
- Übungen zur Koordinationsschulung einschließlich Atemschulung;
- Übungen zum Muskelaufbau einschließlich Atemschulung;
- Übungen zur Verbesserung der Ausdauer;
- Atem- und Entspannungsübungen.

Ziele

- Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit;
- Verminderung der Atemnot und Stabilisierung der Erkrankung;
- Verbesserung des Allgemeinzustandes.

Gefäßsport

Zielgruppe

- Menschen mit arterieller Verschlusskrankheit;
- Menschen mit Venenleiden.

Inhalte

- Übungen zur Erwärmung und Vorbereitung des Körpers;
- Übungen zur Lockerung und Dehnung, Schwerpunkt Beine;
- Übungen zur Koordinationsschulung, Schwerpunkt Beine;
- Gehtraining mit Wechsel von Be- und Entlastung, Schrittübungen;
- Gefäßgymnastik;
- Spielformen;
- Entspannungsübungen.

Ziele

- Mehrdurchblutung in Muskeln und Gewebe;
- Verbesserung der venösen Abpumpleistung;
- Steigerung der schmerzfreien und der absoluten Gehstrecke;
- Reduktion der Ödemneigung;
- Vermeidung / Abheilung venöser Ulzera;
- Verbesserung der Sprunggelenkbeweglichkeit.

Beckenbodengymnastik

Zielgruppe

- Frauen die unter einem oder mehreren der folgenden Symptome leiden: Harnverlust, Störungen der Stuhlkontrolle, schwer oder nicht unterdrückbarer Harndrang, Senkungsbeschwerden, Schmerzen im Genitalbereich;
- Frauen nach Unterleibsoperationen;
- Frauen nach Geburt, insbesondere nach Dammschnitt oder Sectio;
- Männer nach Operationen an der Prostata;
- Männer und Frauen mit Bindegewebschwäche.

Inhalte

- Information zu Lage und Funktion des Beckenbodens;
- Schulung der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur;
- Training der Beckenbodenmuskulatur und Instruktion für selbstständiges Üben im Alltag;
- Integration der Beckenbodenmuskulatur in ein die Wirbelsäule stabilisierendes Training;
- Instruktion über die Entlastung des Beckenbodens;
- Erarbeiten von Strategien für Sport und Alltag;
- Entspannungsübungen.

Ziele

- Verbesserte Wahrnehmung der Beckenbodenbodenmuskulatur und ihrer verschiedenen Spannungszustände,
- Minderung der Folgen von Überdehnung und Schwächung der Beckenbodenbodenmuskulatur durch gezieltes Aufbautraining,
- Bewusster Einsatz der Beckenbodenbodenmuskulatur bei Alltagsbelastungen und im Sport,
- Bewusste Entlastung der Beckenbodenbodenmuskulatur durch entsprechendes Alltagsverhalten,
- Verbesserung der Körperhaltung.

ZIELGRUPPENÜBERGREIFENDE ANGEBOTE

Muskel- und Gelenkgymnastik

Inhalte

- Allgemeine Übungen zur Vorbereitung und Erwärmung;
- Übungen zur Mobilisation (insbes. der Wirbelsäule und des Schultergürtels);
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung;
- Übungen zur allgemeinen Stabilisation (insbesondere der Haltungsschulung);
- Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur (aller großen Muskelgruppen);
- Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Postisometrische Relaxation nach Jacobson);
- Kraftausdauerübungen für alle großen Muskelgruppen des Körpers (Schwerpunktsetzung stundenweise verschieden unter besonderer Beachtung von Bauch- und Rückenmuskulatur);
- Übungen / Bewegungen mit Ganzkörperbelastung im aeroben Bereich.

Ziele

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit;
- Verbesserung der Stabilität sowie der Körperhaltung und -wahrnehmung;
- Vorbeugung und Lösung von muskulären Verspannungen;
- Erlernen von Übungen zur Lockerung, Mobilisation und Entspannung im Alltag;
- Verbesserung der allgemeinen Kraft und der Kraftausdauer aller großen Muskelgruppen des Körpers;
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislaufsystems;
- Verbesserung im Bereich der individuellen Beschwerdebilder und Krankheitssymptome, wie z.B. Reduktion des Blutdrucks, Verminderung des Körpergewichts, Abnahme des Cholesterinspiegels, Verbesserung der Blutzuckerwerte, etc..

Hinweis:

In Abhängigkeit von der Qualität und Ausprägung der Funktions- und Aktivitätseinschränkungen können bei der inhaltlichen Ausgestaltung Schwerpunkte bei der Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination gesetzt werden.

Wassergymnastik

Inhalte

- Allgemeine Aufwärmübungen;
- Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, des Schultergürtels und der Extremitäten;
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung im Wasser;
- Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten;
- Übungen zur Haltungsschulung;
- Übungen zur Stabilisation der Wirbelsäule;
- Übungen zur Kräftigung der Arme und Beine;
- Übungen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems;
- Wasserspiele;
- Entspannungsübungen.

Ziele

- Verbesserung der Körperhaltung durch Erhöhung des Muskeltonus der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur;
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten;
- Verbesserung der Kraftausdauer;
- Verbesserung der Belastbarkeit des Herz- Kreislaufsystems;
- Erhaltung und Verbesserung der Mobilität der Bewegungssegmente;
- Verbesserung der Körperwahrnehmung im Wasser,
- Vorbeugung und Lösung von Verspannungen.

Hinweis:

In Abhängigkeit von der Qualität und Ausprägung der Funktions- und Aktivitätseinschränkungen können bei der inhaltlichen Ausgestaltung Schwerpunkte bei der Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination gesetzt werden.

Empfehlung:

- Wassertiefe 1,35 m
- Beckengröße mind. 3 x 4 m

REHABILITATIONSSPORTANGEBOTE

Übersicht

A	B	C	D	E	F
Bezeichnung	Intensität	Profil	Zielgruppe	Alter	sex
Angebote für spezifische Zielgruppen:					
Wirbelsäulengymnastik (B1 - B8)	1	Orthopädie	B1 Deformierung des Brustkorbes mit Funktionseinschränkung *	Kinder < 14	m
Koronarsport (K1)	2		B2 Einschränkung der Stützfunktion des Rumpfes *	Jugendl. 14 - 18	w
Lungensport (I2, I6)	3		B3 Funktionseinschränkung der Wirbelsäule *	Erwachsene	m/w
Gefäßsport (I1)			B4 Funktionseinschränkung oberer Gliedmaßen (inkl. Endoprothesen)*		
Beckenbodengymnastik (B2, I5)			B5 Funktionseinschränkung unterer Gliedmaßen (inkl. Endoprothesen)*		
Zielgruppenübergreifende Angebote:			B6 Osteoporose		
Muskel- & Gelenkgymnastik			B7 Verlust oder Teilverlust oberer Gliedmaßen		
Wassergymnastik			B8 Verlust oder Teilverlust unterer Gliedmaßen		
			* insbes. bei Morbus Bechterew, Muskeldystrophie, Osteogenesis imperfecta, Marfan-Syndrom		
		Herzgruppe	K1 Herz-/Kreislaufkrankungen		
		Innere Medizin	I1 Periphere arterielle Verschlusskrankheit		
			I2 Asthma und allergische Erkrankungen		
			I3 chronische Nierenerkrankungen (Dialyse)		
			I4 Diabetes		
			I5 Krebserkrankungen		
			I6 schwere/chronische Lungenkrankheit [COPD, Mukoviszidose]		
		Sensorik	S1 Blindheit und hochgradige Sehbehinderung		
		Neurologie	S2 Gehörlosigkeit, Hörschädigung und Gleichgewichtsstörungen		
			N1 Zerebralparese		
			N2 Morbus Parkinson		
			N3 Multiple Sklerose		
			N4 organ. Hirnschädigung:		
			[Schädel-Hirn-Trauma, Tumore, Infektionen, Schlaganfall]		
			N5 Querschnittslähmung		
			N6 Polyneuropathie		
		Geistige Behinderung	G1 geistige Behinderung		
		Psychiatrie	P1 psychische/psychiatrische Erkrankungen		

