

|  |  |
|--|--|
|  <p><b>KLINIK<br/>BAD REICHENHALL</b><br/>freier atmen - besser bewegen</p> | <p>Für Ärzte &amp; Zuweiser:<br/><b>Fachbereich Orthopädie</b></p> |
|--|--|

**Dr. Gerhard Hartmann, Chefarzt Orthopädie**

## Orthopädie

Jede Einschränkung in der Funktion des Haltungs- und Bewegungssystems hat komplexe Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Menschen. Unsere Behandlungen zielen darauf ab, die Schmerzen der Patienten zu lindern, ihre Mobilität und Lebensqualität zu verbessern und die Beweglichkeit der Patienten wieder in vollem Umfang herzustellen.

**In der Klinik Bad Reichenhall werden sowohl stationär als auch ambulant Rehabilitanden mit folgenden Krankheitsbildern behandelt:**

- Abnutzungsbedingte Veränderungen
  - der Wirbelsäule (Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Facettengelenksarthrose)
  - der großen und kleinen Gelenke wie Hüftgelenks-, Kniegelenks-, Schultergelenksarthrose, Polyarthrose Knochenstoffwechselerkrankungen wie Osteoporose
- Postoperativer Zustand nach
  - Implantation von Kunstgelenken an Hüfte, Knie, Schulter
  - Osteosynthesen und Osteotomien (Umstellungsoperationen)
  - Wirbelsäuleneingriffen wie Bandscheibenoperation, Bandscheibenprothese, Versteifung
  - Operationen an Bändern, Sehnen, Muskeln wie Achillessehennaht, Rotatorenmanschettennaht, Kreuzbandoperation
  - Amputation
  - Tumoroperation
- Fibromyalgiesyndrom
- Sehnen- und Muskelerkrankungen wie Achillodynie, Kalkschulter
- chronisches Schmerzsyndrom wie Wirbelsäulensyndrom, Schulter-Nacken-Beschwerden

### **Rehabilitation und Krankheitsbilder:**

Rehabilitation bedeutet Wiederbefähigung. Wir wollen unseren Rehabilitanden helfen, trotz einer chronischen Erkrankung des Bewegungssystems ein möglichst normales Leben zu führen. Dies beinhaltet die Sicherung oder Wiedererlangung der Erwerbsfähigkeit bzw. die Sicherung der Selbstversorgungsfähigkeit in der häuslichen Umgebung.

Wichtige Ziele der orthopädischen Rehabilitation sind daher die Minderung der körperlichen, seelischen und sozialen Krankheitsfolgen. Konkrete Rehabilitationsziele sind z. B.

- die Verbesserung der Gehstrecke,
- der allgemeinen Fitness,
- der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken und
- der Kraft und Ausdauer.

Falls erforderlich werden psychische oder soziale Krankheitsfolgen in unser Behandlungskonzept mit einbezogen, z. B. durch psychologische Beratung bei Depressivität oder Sozialberatung. Zusammenfassend wollen wir unseren Patienten wieder die umfassende Teilhabe am Leben unserer Gesellschaft ermöglichen.

Hierfür ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz erforderlich, wie er im Rahmen der orthopädischen Rehabilitation an der Klinik Bad Reichenhall angeboten wird.

### **Inhalte der Orthopädischen Rehabilitation**

Orthopädische Rehabilitation ist ein Maßnahmenpaket, bei dem die intensive Zuwendung zu dem uns anvertrauten Menschen sowie verschiedene diagnostische und therapeutische Verfahren gehören, um die bestmögliche Lebensqualität sowie Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben zu erreichen.

Am Anfang steht die ausführliche ärztliche Untersuchung, im Bedarfsfall ergänzt durch apparative Untersuchungen. Anhand dieser Untersuchungsbefunde wird dann im Gespräch mit dem Patienten und unter Berücksichtigung des ärztlichen **Befundberichts** gemeinsam ein „individueller Reha-Therapieplan“ erstellt.

### **Ziele der Orthopädischen Rehabilitation sind:**

- Schmerzreduktion
- Wiederherstellung von Gelenk- und Muskelfunktion
- Verbesserung der Körper- und Bewegungswahrnehmung
- Haltungs- und Gangschulung
- Korrektur von Ausgleichsbewegungen
- Anleitung zum Selbstüben
- Schulung im Gebrauch von Hilfsmitteln
- umfassende und individuelle Information zu Gesundheit und Krankheit
- Erarbeiten von Bewältigungsstrategien
- Unterstützung bei psychischen und sozialen Belastungssituationen
- Befähigung zur Selbsthilfe und im Umgang mit chronischen Krankheiten
- Motivation zur Fortführung des während der Rehabilitation Erlernten auch nach der Reha zu Hause.

### **Die wichtigsten Therapiebausteine der stationären und ambulanten Rehabilitation:**

- Bewegungstherapie und Krankengymnastik
- Medizinische Trainingstherapie
- balneophysikalische Verfahren
- Ergotherapie und Hilfsmittelberatung
- Patientenschulung und Gesundheitstraining
- Ärztliche Beratung, Optimierung der medikamentösen Therapie, Injektion, Chirotherapie
- Psychologische Beratung und Entspannungstherapien
- Sozial- und Berufsberatung
- Ernährungsberatung
- Tabakentwöhnung

### **Rehabilitation und Krankheitsbilder > Wirbelsäule:**

#### **Wirbelsäule**

##### **Rücken**

Rückenschmerzen werden verursacht durch abnutzungsbedingte Veränderungen von Wirbelgelenken und Bandscheiben, Trainingsmangel und Überlastung. Psychische Faktoren können zu einer Verstärkung des Schmerzgeschehens beitragen.

Nur die mit Röntgenaufnahmen oder Kernspinaufnahmen nachgewiesenen strukturellen Veränderungen zu behandeln wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Vielmehr ist eine multimodale Behandlung erforderlich.

Im ausführlichen ärztlichen Aufnahmegespräch werden die körperlichen Befunde, bisherige technische Untersuchungsergebnisse, psychische und soziale Belastungsfaktoren erfasst. Soweit erforderlich, können zusätzliche diagnostische Maßnahmen ergriffen werden.

Unter Berücksichtigung aktueller Leitlinien zur Behandlung des Rückenschmerzes wird ein individueller Behandlungsplan erstellt. Bausteine sind

- aktive Bewegungstherapie,
- medizinische Trainingstherapie und
- balneo-physikalische Maßnahmen.

Ergänzend werden Ergotherapie, Entspannungstherapie und falls erforderlich psychologische Beratung und Sozialberatung verordnet.

Im Rahmen der Rehabilitation nutzen wir die trotz der chronischen Erkrankung vorhandenen Möglichkeiten des Patienten zur Bewegung und bauen sie aus. Zudem wollen wir wieder die Freude an Bewegung vermitteln, um die Rückkehr in den Alltag, die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Beruf und in der Familie zu ermöglichen.

## Hüfte

Die Implantation von Kunstgelenken der Hüfte ist in den letzten Jahrzehnten zum Routineeingriff geworden. Ziel der umfassenden Nachbehandlung während der Rehabilitation ist die Sicherstellung der Wundheilung, die Vermeidung von Komplikationen wie Thrombosen, die Mobilisation des Patienten nach den Vorgaben des Operateurs (Belastungsaufbau) und die Schulung für das Leben im Alltag mit der Endoprothese.

Wesentliche Bestandteile des Behandlungskonzeptes sind

- Krankengymnastik,
- Ergotherapie,
- Übungen im Bewegungsbad sowie
- pflegerische Maßnahmen.

Gemeinsam mit dem Behandlungsteam wird die Rückkehr in den Alltag geplant.

## Rehabilitation und Krankheitsbilder > Gelenke:

### Gelenke

#### Knie

Die Implantation von künstlichen Kniegelenken ist in den letzten Jahrzehnten zum Routineeingriff geworden. Ziel der umfassenden Nachbehandlung während der Rehabilitation ist die Sicherstellung der Wundheilung, die Vermeidung von Komplikationen wie Thrombosen, die Mobilisation des Patienten nach den Vorgaben des Operateurs (Belastungsaufbau) und die Schulung für das Leben im Alltag mit der Endoprothese. Wesentliche Bestandteile des Behandlungskonzeptes sind

- Krankengymnastik,
- Ergotherapie,
- Übungen im Bewegungsbad sowie
- pflegerische Maßnahmen.

Gemeinsam mit dem Behandlungsteam wird die Rückkehr in den Alltag geplant.

#### Schulter

Schmerzen des Schultergelenkes und des Schultergürtels sind ausgesprochen schmerzhaft und beeinträchtigen die betroffenen Menschen sehr. Abhängig von der Vorgeschichte, ob Operationen durchgeführt wurden oder konservativ behandelt wurde, unterscheiden sich die individuell zusammengestellten Behandlungskonzepte, die Krankengymnastik, Ergotherapie, Bewegungstherapie, auch im Wasser, Elektrotherapie und ggf. Injektionen umfassen.

Alle Therapieansätze zielen jedoch auf eine Schmerzreduktion und auf eine Verbesserung der Beweglichkeit der Schulter und die Verbesserung der Funktionsfähigkeit in Alltag und Beruf.

**Rehabilitation und Krankheitsbilder > Unfall und Verletzungsfolgen:**

Ziel einer Rehabilitation nach einem Unfall ist die möglichst zeitnahe Rückkehr in das Leben, das man vor dem Unfall geführt hatte. Abhängig von den Verletzungsmustern und der Schwere der Verletzungen stehen die Behandlung von Schmerzen, psychischem Trauma, Funktionseinschränkungen und sozialen Folgen im Vordergrund. Entsprechend werden Bewegungstherapie, Krankengymnastik, Medizinische Trainingstherapie und Ergotherapie Anwendung finden.

Falls erforderlich wird psychologische Unterstützung gewährt, die Rückkehr in den Beruf wird im Rahmen der Sozialberatung von langer Hand vorbereitet.

## **Diagnostik:**

### **Grundlagen unserer orthopädischen Diagnostik**

Grundlage der orthopädischen Diagnostik ist die umfassende Befragung zur Vorgeschichte, die Erfassung der im Vorfeld durchgeführten technischen Untersuchungen wie Röntgen, CT und NMR sowie die sorgfältige körperliche Untersuchung durch den aufnehmenden Arzt.

In der Klinik Bad Reichenhall stehen an diagnostischen Maßnahmen zur Verfügung:

#### Labordiagnostik

- klinisch-chemisches Routinelabor: gesamte klinische Chemie und Hämatologie, Serologie und Entzündungsparameter
- alle erforderlichen speziellen Laborleistungen wie Synoviaanalyse, Bestimmung von Knochenan- und -abbauparametern sowie die bakteriologische Diagnostik

#### Kardiologische Funktionsdiagnostik

- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG
- 24 Std.-Langzeit-EKG
- 24 Std.-Langzeit-Blutdruck-Monitoring

#### Röntgen

- konventionelles Skelettröntgen
- Durchleuchtung

#### Sonographie – Ultraschalldiagnostik

- des Bewegungssystems

#### Weiterführende bildgebende Diagnostik in örtlicher Kooperation

- HR-Computertomographie MRT, CT, Knochendichtemessung in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Fachärzten vor Ort.

#### Psychologische Diagnostik/ Psychologische Testverfahren

- Vigilanzmessung
- Psychologische Diagnostik
- Leistungs- und Persönlichkeitsdiagnostik
- Angstinventar
- Befindlichkeitsskalen
- Depressionsinventare
- Assessmentverfahren zur Lebensqualität und Krankheitskontrolle

## **Therapie:**

### **Orthopädische Therapie**

Die Rehabilitation im Fachbereich Orthopädie der Klinik Bad Reichenhall beruht auf einem ganzheitlichen Therapiekonzept, das die vielfältigen medizinischen, psychologischen, beruflichen und sozialen Aspekte chronischer Krankheiten berücksichtigt.

Nach einem ausführlichen ersten ärztlichen Gespräch und Untersuchungen wird mit dem Patienten ein individueller Therapieplan erstellt.

Für unsere Patienten bieten wir umfangreiche Therapieansätze an.

### **Therapie > Medikamentöse Therapie:**

#### **Medikamentöse Therapie**

Bei vielen Menschen mit einer chronischen Erkrankung des Bewegungssystems liegt eine ausgeprägte muskuläre Schwäche vor. Sie müssen daher wieder ausreichend Muskelkraft aufbauen, bevor sie in der Lage sind, die Belastungen am Arbeitsplatz oder im Alltag zu bewältigen.

Der Rehabilitand wird individuell in das Training an den Geräten des großzügig ausgestatteten MTT-Raums der Klinik eingewiesen und es wird - abhängig vom jeweiligen Gesundheitszustand und dem Reha-Ziel - ein individuell angepasster Trainingsplan erstellt.

### **Therapie > Bewegungstherapie und Krankengymnastik:**

#### **Bewegungstherapie und Krankengymnastik**

Durch maßvolles, dem Leistungsvermögen angepasstes Training können auch bei chronischen Erkrankungen von Wirbelsäule und Gelenken die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität gesteigert werden. Daher stellt die Sport- und Bewegungstherapie an der Klinik Bad Reichenhall eine zentrale Therapiekomponente dar.

Wir verordnen:

- Krankeneinzelgymnastik
- Rückenschule
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Gymnastik im Bewegungsbad
- Krankengymnastik in Gruppen
- Schlingentisch
- Medizinische Trainingstherapie
- Ergometertraining
- Laufband-Training
- Nordic Walking
- Aquafitness
- Geführte Patientenwanderung
- Entspannungstraining

## **Therapie > Balneophysikalische Verfahren:**

### **Balneophysikalische Verfahren**

#### **Wir bieten an:**

- Massage
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Unterwassermassage
- Fußreflexzonenmassage
- Wärmepackungen
- Heißluft
- Paraffinhandbad
- Eisanwendungen
- Elektrotherapie
- Magnetfeldbehandlung
- Ultraschall
- Iontophorese
- TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation)
- Hydroxer
- Hydrojet

#### **Kneipp-Abteilung**

- Wechsel-Armband
- Wechsel-Fußbad
- Ansteigende Bäder
- Güsse
- Blitzgüsse
- Schottische Wechseldusche
- Sitzbäder
- Bewegungsbad
- Sauna
- Tretbecken
- Solarium

#### **Bädertherapie**

- Kohlesäurebad
- Luftperlbad
- Wannenbäder mit diversen Zusätzen: Rosmarin, Thymian, Latsche, Fichte, Sole, Pinimenthol, Balneum-Hermal-Bad, Baldrian, Melisse, Heublumen
- Rheumabäder
- Vierzellenbad
- Stangerbad



### **Therapie > Ergotherapie:**

#### **Ergotherapie und Hilfsmittelberatung**

##### **Wir bieten an:**

- Einzelergothérapie
- Hilfsmitteltraining und ADL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens)
- Finger-/Handgymnastik
- Gedächtnistraining
- Funktionstraining mit Material
- Kreativangebote
- Beratung bezüglich Hilfsmittel, deren Anschaffung und Gebrauch, Einüben der korrekten Nutzung

### **Therapie > Psychologische Beratung und Entspannungstherapie:**

#### **Psychologische Beratung und Entspannungstherapie**

Psychische Krankheitsfolgen und Einschränkungen der Lebensqualität sind bei chronischen Schmerzen wegen Erkrankungen des Bewegungssystems häufig. Depressionen und Ängste können als Reaktion auf die chronische Erkrankung auftreten.

Wir bieten psychologische, psychotherapeutische oder auch medikamentöse Hilfe an. Menschen mit seelischen Krankheitsfolgen profitieren oft in besonderer Weise von einer „multiprofessionellen“ (d. h. viele verschiedene Berufsgruppen einbeziehenden) Rehabilitation, bei der sowohl die körperlichen als auch die seelischen Krankheitsfolgen angemessen behandelt werden.

##### **Wir bieten an:**

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Qi Gong

### **Therapie > Ernährungstherapie:**

#### **Mit vereinten Kräften**

#### **Ernährungstherapie**

Für die Zusammenstellung spezieller Diäten sowie die Diätberatung arbeiten in der Klinik Bad Reichenhall qualifizierte Ernährungsfachkräfte. Die diätetisch erforderliche Versorgung wird durch Diätassistentinnen gewährleistet. Sie führen Gruppenkurse zu verschiedenen Themen der Ernährung, Ernährungseinzelberatungen sowie praktische Patientenschulungen in der Lehrküche durch.

Regelmäßige **Gruppenschulungskurse** werden zu folgenden Themen angeboten.

- Diabetes mellitus
- Cholesterin
- Kortison
- Adipositas
- Psychologisch geleiteter Adipositaskurs: Schlank werden und schlank bleiben

### **Lehrküche**

Im Rahmen praktischer Übungen werden nach vorbereiteten Rezepten Gerichte mit dem Augenmerk auf Fett- und Zuckerreduzierung gekocht. Die Lehrküche soll zeigen, dass gesunde Kost auch gut schmecken kann. Der Kurs eignet sich für Patienten mit der Thematik Reduktionskost und Diabetes. Ernährungseinzelberatungen werden individuell ärztlich indiziert, beispielsweise bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nahrungsmittelallergien.

### **Kost- und Diätverordnung**

Die Festlegung der Kostform für einen Patienten erfolgt über den aufnehmenden Arzt über OS-EPA. Er bestimmt im Einverständnis und mit Kenntnis des Patienten, ob dieser Normalkost, Reduktionskost (1200 kcal), Diabetesdiät (mit Angabe von BE) oder eine andere spezielle Diät erhalten soll.

### **Therapie > Tabakentwöhnung:**

#### **Tabakentwöhnung**

Tabakrauchen ist nicht nur der wichtigste Risikofaktor für Erkrankungen der Atmungsorgane, der Gefäße und der Immunabwehr, sondern auch des Bewegungsapparates. Bei Rauchern verschleißt die Bandscheiben und der Knorpel der Gelenke schneller als bei Nichtrauchern, Raucher sind häufiger und schwerer von Osteoporose betroffen als Nichtraucher. Daher spielt die Tabakentwöhnung an der Klinik Bad Reichenhall nicht nur für die Rehabilitanden mit Atemwegserkrankungen eine herausragende Rolle.

Die Tabakentwöhnung in der Klinik Bad Reichenhall erfolgt multiprofessionell unter Einbeziehung verschiedener Berufsgruppen (Ärzte, Psychologen, Pflegepersonal, Diplompädagogin) und umfasst sowohl medikamentöse als auch nichtmedikamentöse Unterstützung wie ärztliche und psychologische Motivationshilfe sowie psychologisch geleitete strukturierte Tabakentwöhnungsgruppen. Ergänzend bieten wir ein ärztlich geleitetes Seminar zu den medikamentösen Entwöhnungshilfen (z. B. Nikotinkaugummi und Nikotinpflaster, die in der Klinik Bad Reichenhall kostenfrei zur Verfügung gestellt werden), Entspannungstherapie, Ernährungs- und Gewichtskontrolle sowie Sport und Bewegung.

Die – auch langfristige – Effektivität dieses Tabakentwöhnungsprogramms ist durch Studien belegt.

## **Therapie > Patientenschulung:**

### **Patientenschulung und Gesundheitstraining**

Chronische Erkrankungen können ohne aktive Mitarbeit des Patienten nicht optimal behandelt werden. Die Patientenschulung spielt daher an der Klinik Bad Reichenhall eine zentrale Rolle und zielt neben der Wissensvermittlung vor allem auf das konkrete Einüben von praktischen Fertigkeiten sowie eine förderliche Verhaltensmodifikation (z. B. regelmäßiges körperliches Training, Nichtrauchen, Medikamentencompliance).

Die Patientenschulung soll den Patienten zum Experten im Umgang mit seiner chronischen Erkrankung machen. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass dies zu einer deutlichen Verbesserung des Krankheitsverlaufes und der Lebensqualität führt.

Wir bieten Schulungen zu folgenden Themen an:

- Rückenschule unter besonderer Berücksichtigung von Aktivitäten des täglichen Lebens und Beruf
- Gesunde Ernährung (inkl. Lehrküche)
- Bewegung und Gesundheit
- Arthrose und Gelenkersatz
- Osteoporose
- Umgang mit chronischen Schmerzen
- Nichtrauchertraining
- Stressabbau
- Alkohol
- Diabetes
- Hypertonie