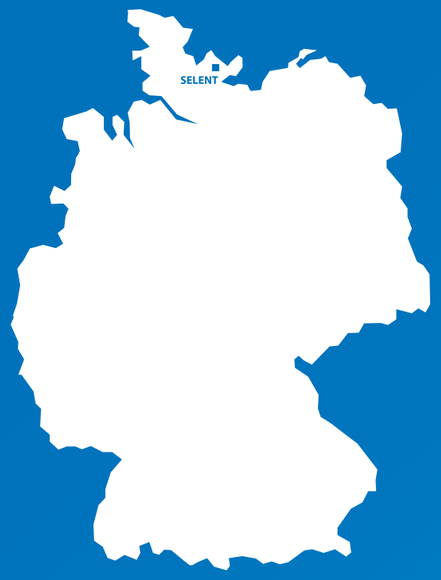
Indikationsgerechte Therapie

Die gemeinnützige Kur + Reha GmbH hat als eine der Pioniere auf dem Gebiet über 30 Jahre Erfahrung bei der Rehabilitation und Prävention von Müttern, Vätern und Kindern. Unsere modernen, gut ausgestatteten Rehakliniken finden Sie an bekannten Gesundheitsstandorten zwischen Küste und Schwarzwald.

Diese Klinik arbeitet mit dem Fachkonzept „Ganzheitliche Therapie bei Stress und Rückenschmerzen“

- Rehaklinik Selenter See / Selent – Ostsee



Weitere Kliniken der Kur + Reha GmbH

- Rehaklinik Feldberg / Feldberg – Schwarzwald*
- Rehaklinik Borkum / Borkum – Nordsee*
- Rehaklinik Waldfrieden / Buckow – Märkische Schweiz*
- Rehaklinik Schwabenland / Dürmentingen – Oberschwaben*
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald / Nohfelden – Hunsrück*
- Rehaklinik Zorge / Walkenried – Harz*

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Buching / Halblech – Ostallgäu
- Thure von Uexküll-Klinik / Glottertal – Schwarzwald

In unserer telefonischen Beratung helfen wir Ihnen schnell und unkompliziert bei allen Fragen zu unserem Angebot – auch dann, wenn es um die Art der Behandlung geht. Wir übernehmen auch gerne die kostenlose Abwicklung im Mutter-Kind- und Vater-Kind-Bereich. Rufen Sie uns einfach an.

0761 45 39 039
Montag bis Freitag
8–17 Uhr

www.kur.org

info@kur.org

fb.me/kurorg

instagram.com/kurorg

Kur + Reha GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8
79117 Freiburg
T 0761 / 4 53 90 0

* MÜTTER GENESUNGS WERK | ANERKANNTE KLINIK

Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken nach § 37 Abs. 3 SGB IX

Dezember 2020

Medizinisches Konzept im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

für die Rehaklinik Selenter See

Ganzheitliche Therapie bei Stress und Rückenschmerz

Kur + Reha GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Ganzheitliche Therapie bei Stress und Rückenschmerz im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

Ganzheitliche Therapie bei Stress und Rückenschmerz

Rückenschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder verspannte Muskulatur stellen für viele Menschen ein bekanntes körperliches Beschwerdebild dar. In jüngster Zeit hat sich das Verständnis hinsichtlich der Therapie dieser Symptome stark verändert.

In der Vergangenheit bestand die physiotherapeutische Behandlung dieser sogenannten muskuloskelettalen Beschwerden meist aus passiven, entspannenden Techniken, wie Massagen, Bäder oder Wärmeanwendungen. Bei der Analyse der Nachhaltigkeit, also der Langzeitwirkung dieser Therapieansätze konnte allerdings festgestellt werden, dass diese passiven Anwendungen bei der Behandlung von Rückenschmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit oder verspannter Muskulatur eine zeitlich nur sehr begrenzte Wirkdauer aufzeigten.

Begründet werden kann dieses Phänomen dadurch, dass die beschriebenen Beschwerden lediglich das Symptom jedoch nicht die Ursache des eigentlichen Problems darstellen. Häufig liegt die Ursache der Beschwerden darin begründet, dass die körperlichen und psychischen Belastungen im Alltag so stark ausgeprägt sind, dass der Körper diese nicht mehr bewältigen kann. In diesem Zusammenhang können sowohl mechanische Beanspruchungen wie schweres Heben und Tragen, als auch chronische Stressphasen negative Auswirkungen auf die Gesundheit nach sich ziehen.

Stress als eine der häufigsten Ursachen

Stress ist der bedeutendste Gesundheits-Risikofaktor in unserer Gesellschaft und hat zahlreiche Auswirkungen auf den Organismus. Belastende Grundeinstellungen wie Perfektionismus lösen z.B. einen starken Leistungsdruck aus, welcher zu einer dauerhaften Anspannung im Stützapparat, vermehrtem Ausstoß von Adrenalin sowie Cortisol und einer aktivierten Herz-Kreislauftätigkeit sowie vegetativen Reaktion führt. Bei anhaltendem Stress können zahlreiche Symptome auftreten, die individuell verschieden sind. Neben Kopfschmerz, Migräne, Magenproblemen und Schlafstörungen, können massive Rückenprobleme entstehen.

Auf der Grundlage dieser Erkenntnis besteht der therapeutische Behandlungsansatz in interdisziplinärer Zusammenarbeit der medizinischen und psychosozialen Abteilungen der Klinik in der Förderung und Stärkung der Belastbarkeit unserer Patient*innen. Ziel ist es Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu verbessern und somit ein stabiles Fundament für eine erhöhte körperliche Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Robustheit zu bilden, um den Belastungen des Alltages gerecht zu werden. Im Resultat bedeutet diese Herangehensweise weniger Schmerzen, weniger Abgeschlagenheit und gleichzeitig mehr Vitalität und Lebensfreude.

Psychologische Schulungen kombiniert mit aktiver Bewegungsförderung

Symptombezogene Schulungen zum Thema Stress vermitteln ein Verständnis für den Einfluss von Gedanken und Einstellungen auf die körperlichen Prozesse sowie praktische Umgangsstrategien für eine Bewältigung der Anforderungen in Alltag, um mit mehr Gelassenheit sowie einer heilsamen Achtsamkeit in die Zukunft zu gehen und den Kindern ein gesundes Vorbild zu sein.

Bewegung ist wichtig, um muskuläre Probleme zu beheben, die die Ursache für Rückenbeschwerden sein können. Diese sollte regelmäßig stattfinden, da sie die Rückenmuskulatur trainiert und den Rücken stärkt. Das Kennlernen unterschiedlicher Bewegungs- und Entspannungsangebote soll den Spaß daran fördern, Alternativangebote aufzeigen und somit den Weg ebnen, diese auch nach dem Aufenthalt in der Klinik in den eigenen Alltag zu integrieren.

Festlegung des Therapieplans

- **Eingangsuntersuchung beim Arzt:** Nach Anreise findet für die Patient*innen eine Eingangsuntersuchung statt. Hier wird je nach Einweisungsdiagnosen, körperlichem Befund und persönlicher Zielsetzung für die Patient*innen ein erster Therapieplan erstellt.
- **Psychosoziales Aufnahmegespräch:** Dieses findet ebenfalls nach Anreise statt, um mit den Patient*innen zusammen ihre individuelle Zielsetzung zu formulieren, welche als gemeinsamer Behandlungsauftrag festlegt wird.
- **Therapieplanung:** Gruppen (- und Einzelgespräche) werden auf Grundlage der erfolgten medizinischen und psychosozialen Verordnungen geplant

„Die Therapie hat mir sehr geholfen und uns allen gut getan. Wirklich ein richtig tolles Team und ein schöner Aufenthalt. Vielen lieben Dank!“

Sabrina L.

Maßnahmen während des Kuraufenthalts

Je nach Komorbiditäten werden folgende **Gruppentherapien** angeboten:

- **Ärztliches Seminar Rückenschule** - Anatomie und Funktion, Störungen der Rückengesundheit und Therapie
- **Ärztliches Seminar Chronischer Schmerz** - Was ist Schmerz - Krankheit oder Gefühl? Lösungsansätze und Therapieoptionen
- **Psychosoziales Seminar Chronischer Schmerz** - Psychosoziale Aspekte der Schmerzverarbeitung
- **Physiotherapeutisches Seminar Rückenschule** - Praktische Ausrichtung
- **Physiotherapeutisches Seminar** „10 Gründe für eine regelmäßige Bewegung“
- **Psychologische Gruppen** (je nach Vordiagnosen), wie Stressbewältigungsgruppe, Depressionsgruppe, etc.
- **Physikalische Gruppen**, wie Rücken-Yoga, Indoorsport, Medizinische Trainingstherapie, Nordic Walking
- **Entspannungsgruppen** wie Progressive Muskelrelaxation
- Nordic Walking und Medizinische Trainingstherapie können zusätzlich auf freiwilliger Basis auch unabhängig vom Therapieplan von den Patient*innen durchgeführt werden.

Einzeltherapien nach Indikation

- jeweils 1x Einzel-Physiotherapie zu Beginn und eine Befundkontrolle am Ende der Maßnahme
- Regelmäßige Arztkontakte zur Überprüfung des Therapieplans und des Therapieerfolgs
- Psychologische Einzelgespräche bei Bedarf

Kurverlaufsgespräch und Abschlussuntersuchung mit Besprechung des Therapieverlaufs

- Die Patient*innen erhalten ein Kurverlaufsgespräch beim Arzt, wo Sie explizit zu ihren Therapiezielen und ihrer Einschätzung befragt werden. Eine Abschlussuntersuchung hilft bei der Bewertung des Therapieerfolgs.

Nachsorgeempfehlungen

- Die Patient*innen erhalten individuelle Nachsorgeempfehlungen, welche im Nachsorgegespräch besprochen und im Entlassbericht festgehalten werden.

Kommunikationswege

- Die einzelnen Fachbereiche kommunizieren einmal wöchentlich in einem therapeutischen Teamgespräch über Therapieverlauf und -maßnahmen, Zielfestlegungen und weitere Besonderheiten der Patient*innen. Weiterhin wird je nach Notwendigkeit das persönliche Gespräch zu den betreffenden Therapeut*innen gesucht.

Rückmeldung von Patient*innen

- Während der Therapieanwendungen kommt es zu einem ständigen Austausch mit den Therapeut*innen. Erhalten diese Anregungen oder gar Beschwerden, so werden diese schriftlich fixiert und einmal monatlich besprochen. Weiterhin erhalten die Patient*innen einen anonymisierten Zufriedenheitsbogen, in welchem alle Berichte bewertet werden können. Diese Rückmeldungen fließen in die monatliche Qualitätsbesprechung mit ein, um bei Bedarf notwendige Änderungsmaßnahmen einzuleiten.

Weitere Details und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf www.klinik-selent.de

Kur + Reha GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW