

# UNSERE LEISTUNGEN



## AMBULANTE REHA

ORTHOPÄDIE UND PSYCHOSOMATIK  
AHB | EAP | IRENA | PSYRENA

## PRAXIS

PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE

## TRAININGSTHERAPIE

## AMBULANTE REHABILITATION

Bei der ambulanten Rehabilitation nutzen Sie wohnortnah ein flexibles Konzept zur Verbesserung Ihrer Gesundheit. Dazu gehört auch, dass wir uns um soziale Aspekte Ihres Wohlergehens kümmern.

Durch die Behandlung am Wohnort können Probleme, die im Alltag auftreten, zeitnah mit den Therapeuten besprochen werden. Zudem können Sie nach Rücksprache Ihr gewohntes medizinisches Versorgungsnetz nutzen.

Auch nach Abschluss der Reha verbleiben Sie in räumlicher Nähe und können eine anschließende Nachsorgemaßnahme (IRENA/PsyRENA) bei uns wahrnehmen.

Während der durchschnittlich drei- bis fünfwöchigen Therapie (abhängig von Form und Kostenträger) sind Sie für vier bis sechs Stunden täglich von Montag bis Freitag bei uns im Haus.

Neben einem individuellen Sport- und Therapieangebot umfasst die Ambulante Reha einmal Lehrküche und eine Beratung durch den internen Sozialdienst.

So ist sichergestellt, dass Sie im Anschluss an Ihre Rehabilitation gestärkt in Ihren Alltag starten können.

## MEDIZINISCHER FAHRDIENST

Für unsere ambulanten Reha-Patienten bieten wir bei entsprechender Indikation einen medizinischen Fahrdienst an. Das genaue Fahrgebiet finden Sie im Internet unter [www.rehazentrum-ottobrunn.com/downloads/](http://www.rehazentrum-ottobrunn.com/downloads/)

## ORTHOPÄDISCHE REHA



### MÖGLICHE DIAGNOSEN

- Alle Arten von Knochenbrüchen der oberen und unteren Extremität, des Beckens und der Wirbelsäule
- Bewegungseinschränkungen bei Arthrose oder nach Operationen am Bewegungsapparat jeglicher Art
- Bandscheiben- und Wirbelsäulen-Operationen
- Alle Arten von Band-/Sehnenverletzungen (z.B. Kreuzbandriss, etc.)
- Endoprothetischer Gelenkersatz (z.B. Hüfte, Knie, Schulter, Sprunggelenk)

### THERAPIESPEKTRUM

- Physiotherapie (Krankengymnastik)
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik nach Bobath (Neuro)
- Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Ausdauer- und Aufbaustraining
- Atemtherapie
- Physikalische Therapie
- Psychologische Einzel- und Gruppentherapie
- Sozial- und Berufsberatung
- Lehrküche / Ernährungsberatung

# PSYCHOSOMATISCHE REHA

## MÖGLICHE DIAGNOSEN

- Depressive Episoden
- Anpassungsstörungen
- Angsterkrankungen
- Reaktionen auf schwere Belastungen (z.B. bei Partnerverlust, bei ungünstiger oder unzureichender Stressverarbeitung)
- Erschöpfungszustände wie Burnout oder anhaltende Überforderung
- Essstörungen (Adipositas, Binge-Eating)
- Psych. Begleitfaktoren bei Krankheiten wie Bluthochdruck, Migräne, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, Athma bronchiale

## THERAPIESPEKTRUM

- wissenschaftlich geprüfte Psychotherapieverfahren
- Bewegungs- und Entspannungstherapie
- Gesprächsgruppen
- Einzeltherapie
- Kunsttherapie
- Ergotherapie
- Physiotherapie
- Gerätetraining in der Medizinischen Trainingstherapie
- Sozial -und Berufsberatung
- Lehrküche / Ernährungsberatung

## FORMEN UND KOSTENTRÄGER

Unser Behandlungsangebot hat klinischen Charakter. In unserer ambulanten Rehabilitation werden Sie durch ein eng zusammenarbeitendes Team von Ärzten und Therapeuten betreut, dies verspricht optimale Behandlungserfolge.

### AMBULANTE REHABILITATION

Bei der ambulanten Rehabilitation nutzen Sie wohnortnah ein flexibles Konzept zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

### ANSCHLUSSHEILBEHANDLUNG (AHB)

Die AHB erfolgt direkt im Anschluss an einen stationären Krankenhausaufenthalt.

### ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE (EAP)

Bei der EAP tritt die Berufsgenossenschaft oder Bundeswehr als Kostenträger ein.

## BEANTRAGUNG

Erkundigen Sie sich zur Beantragung einer Ambulanten Reha bitte bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse sowie Ihrer Rentenversicherung. Alle Formulare finden Sie auch online unter [www.rehazentrum-ottobrunn.com/downloads/](http://www.rehazentrum-ottobrunn.com/downloads/).

**Sie haben bei der Klinikauswahl ein Wunsch- und Wahlrecht, das Ihre Lebenssituation berücksichtigt.**

## NACHSORGE

Die Nachsorgeprogramme IRENA und PsyRENA haben zum Ziel, die in der Reha erlangten körperlichen und seelischen Fähigkeiten zu stabilisieren.

Sprechen Sie noch während Ihrer stationären oder ambulanten Rehamassnahme mit Ihrem behandelnden Arzt über die Teilnahme. Kostenträger ist die Deutsche Rentenversicherung.

### IRENA (Orthopädie)

Durch die Kombination einzelner Behandlungsfelder wie Medizinische Trainingstherapie und (Physio-, Ergo-)Gruppentherapie erstellen wir ein optimales Trainingsprogramm, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Programm besteht aus 24 Behandlungsterminen à 90 Minuten. Die tageszeitliche Organisation richtet sich nach der Indikation und Ihrer individuellen Situation, beispielsweise hinsichtlich Belastbarkeit oder Berufstätigkeit.

### PsyRENA (Psychosomatik)

In den 25 wöchentlich stattfindenden Gruppenterminen à 90 Minuten erarbeiten Sie Strategien, um Ihren Reha-Erfolg nachhaltig zu stabilisieren. Dazu gehören u.a. das Aufbauen und Anwenden von Stärken und Ressourcen, und der bessere Umgang mit verbliebenen Symptomen wie Angst, Depression oder Schmerzen.

## DAUER | KOSTENTRÄGER

Die Programme starten innerhalb von drei Monaten nach Entlassung aus der Reha und sind spätestens 12 Monate nach dem letzten Tag Ihrer Reha abgeschlossen.

Kostenträger ist die Deutsche Rentenversicherung.

## PHYSIOTHERAPIE | CMD



Rückenschmerzen, Zerrungen, Sportverletzungen – viele Symptome können erfolgreich mit [physiotherapeutischer](#) und [physikalischen Therapien](#) behandelt werden.

### THERAPIEANGEBOTE

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Bobath / PNF
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massagetherapie
- Heißluft / Fango
- Schlingentischtherapie
- Elektrotherapie
- Eistherapie
- Bindegewegungsmassage

Knacken im Kiefergelenk, Schwindel, Rückenschmerzen – dies sind die Symptome der [Craniomandibulären Dysfunktion \(CMD\)](#). Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt können die Beschwerden deutlich gelindert bzw. auch komplett beseitigt werden

### THERAPIEANGEBOTE

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik nach Bobath (Neuro)
- Fango / Eistherapie / Elektrotherapie

# ERGOTHERAPIE



Die Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihren motorischen Fähigkeiten im Alltag oder Beruf eingeschränkt sind.

## Unsere Fachbereiche

- Handtherapie
- Ambulante Handrehabilitation
- Orthopädie / Handchirurgie
- Neurologie
- Psychosomatik
- Schmerztherapie
- Hilfsmittelversorgung
- Arbeitsplatzanpassung

## HANDTHERAPIE

Behandlungen nach operativen Eingriffen und orthopädischen Erkrankungen der Hand und des Unterarms (z.B. chronische Polyarthritis, Radiusfraktur, CRPS, Rheuma, Beuge-/Streckverletzungen, Band-/Kapselverletzungen, Weichteilverletzungen).

### Therapeutische Maßnahmen

- Schmerzlinderung
- Manuelle Therapie zur Mobilisierung
- Kräftigung
- Narbenbehandlung
- Thermische Anwendungen
- Sensomotorisches Training

## NEUROLOGIE

Therapie von Erkrankungen des Nervensystems (z.B. Karpaltunnelsyndrom, Schlaganfall, Parkinson, etc.)

### Therapeutische Maßnahmen

- De- und Sensibilisierung•Verbesserung der Feinmotorik
- Koordinationsübungen
- Hirnleistungstraining

## PSYCHOSOMATIK

Die Ergotherapie im Bereich der Psychosomatik verfolgt das Ziel, die Wahrnehmung, das Selbstbewusstsein und die Lebenskraft der Patienten zu stärken. Dabei werden körperliche, seelische und kognitive Fähigkeiten gefördert.

### Therapeutische Maßnahmen

- gestalterische und handwerkliche Techniken
- Konzentrations-/Aufmerksamkeitstraining (Cog Pack)
- Einzel- und Gruppentherapie

## SCHMERZTHERAPIE

Die Ergotherapie unterstützt die individuelle Schmerzverarbeitung auf körperlicher und seelischer Ebene

### Therapeutische Maßnahmen

- Spiegeltherapie
- TENS unterstützte Therapie•thermische/sensomotorische Anwendungen
- Entspannungstechniken•handlungsorientierte Beratung

## ERGONOMIEBERATUNG

Wir zeigen ergonomische Lösungen auf, mit denen Sie ein gesundes Arbeits- und Lebensumfeld schaffen

# MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE

Mangelnde Bewegung, belastende Arbeitsbedingungen und Stress im Alltag, Unfall, Krankheit oder chronische Schmerzen – all das sind Ursachen für muskuläre Defizite.

Genau hier setzt die Medizinische Trainingstherapie (MTT) an. Das eingesetzte Therapiemittel ist die Bewegung, parallel dazu werden Atmung, Kreislauf, die Funktionen des Nervensystems und des Stoffwechsels verbessert. Kraft, Ausdauer und Koordination werden durch das Training positiv beeinflusst und gestärkt.

Unsere Dipl.-Sportlehrer und Sportwissenschaftler sind kompetente Ansprechpartner für die verschiedensten Krankheitsbilder. Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch und einem Gesundheitscheck erstellen wir einen Trainingsplan, der genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Auch während der Trainingseinheiten steht Ihnen unser qualifiziertes Fachpersonal mit Rat und Tat jederzeit zur Verfügung, um Sie optimal zu betreuen.



## ISOKINETIK

Das Verfahren der Isokinetik ermöglicht durch einen geführten Bewegungsablauf die Messung der durch bestimmte Muskelgruppen erzeugten Kraft. Insbesondere bei unklaren Gelenkzuständen kann das Verfahren der Isokinetik Aufschluss über betroffene Schwachstellen geben. Durch einen Vorher- / Nachher-Test zu Beginn und am Ende einer Therapie werden Trainingseffekte messbar.

## BEHANDLUNGSSCHWERPUNKTE

- Rehabilitation nach Operationen (Bandscheibe, Hüfte, Knie, Schulter, etc.)
- Rückentraining (80% aller Rückenschmerzen verursachen zu schwache Muskeln)
- Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit bei chronischen Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Lungeninsuffizienz, Tumore, Rheuma, Stoffwechselerkrankungen, etc.)
- Kompensation von einseitigen Belastungen, z.B. im Beruf
- Präventives Training (Ausdauertraining, Muskelaufbau, Beweglichkeits-/Koordinationstraining)
- Reduktion des Körpergewichts
- Stressbewältigung und Stressabbau

## PREISE

- 10er Karten und Monatskarten
- Jahresverträge (startend schon ab 6 Monaten)

Weitere Informationen erhalten Sie an unserer Rezeption.

## IHR WEG ZU UNS



- S-Bahn S7 bis Ottobrunn (ca. 20 min Fußweg oder Bus 214 bis HS Rudolf-Diesel-Str.)
- Bus 210 Neuperlach Süd - Brunnthal bis HS Ottobrunn, Robert-Koch-Str.
- Bus 241 Haar - Taufkirchen bis HS Ottobrunn, Ottostr., dann Bus 210 bis HS Ottobrunn, Robert-Koch-Str.

## IHRE ANSPRECHPARTNER

Rehaplanung Orthopädie: Tel.: 089 / 660 72 82 82  
terminplanung@rehazentrum-ottobrunn.com

Rehaplanung Psychosomatik: Tel.: 089 / 660 72 82 16  
psychosomatik@rehazentrum-ottobrunn.com

Rezeption: Tel.: 089 / 660 72 82 0  
rezeption@rehazentrum-ottobrunn.com

### AMBULANTES REHA-ZENTRUM OTTOBRUNN

Rudolf-Diesel-Straße 18  
85521 Ottobrunn/Riemerling

Tel.: 089 / 660 72 82 0

Fax: 089 / 660 72 82 48

 [www.rehazentrum-ottobrunn.com](http://www.rehazentrum-ottobrunn.com)