



**Marien
Aktiv**

Orthopädische Rehabilitation



ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

Schwerwiegende Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates ziehen oft eine deutliche Reduzierung der Belastbarkeit, chronische Schmerzen und ggf. eine Operation nach sich. Daraus resultiert häufig eine Minderung der Lebensqualität. Viele Patienten werden unsicher und trauen sich nicht eine adäquate Belastung oder Bewegung durchzuführen. Hier setzen die Maßnahmen der Rehabilitation an, um Schmerzreduktion, Verbesserung der bestehenden Beeinträchtigungen und die Stärkung einer Eigenkompetenz zu erreichen.

Sie erfahren bei uns alles über die Entstehungsmechanismen Ihrer Erkrankung. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir eine nachhaltige Veränderung erreichen, um das Voranschreiten der Erkrankung aufzuhalten, bzw. das Ergebnis einer operativen Therapie zu optimieren und eine normale Gelenkfunktion wiederherzustellen. Es ist uns wichtig, Ihnen eine selbstbewusste Rückkehr in den normalen Lebens- und Arbeitsalltag zu ermöglichen.

Das Programm kann als AHB (Anschlussheilbehandlung) oder Rehabilitationsmaßnahme erfolgen.

Einer der Vorteile ist die Wohnortnähe, d.h. die Rehabilitanden wohnen während der Rehamaßnahme zu Hause und verbringen den Tag in der Einrichtung. Die Patienten werden ganzheitlich, individuell und intensiv betreut.

ABLAUF DER AMBULANTEN REHABILITATION

Nie wieder ins Krankenhaus!

Mancher möchte nach einer überstandenen akuten Erkrankung oder Operation am liebsten ganz schnell Abstand gewinnen zum Krankenbett. Bei der ambulanten Therapie kommen die Pa-



Unsere Räumlichkeiten

Unsere Räume befinden sich in der Friedrichstr. 133, 57072 Siegen.

tienten an fünf Tagen in der Woche tagsüber in die Rehaeinrichtung und absolvieren hier ein etwa sechsständiges Programm mit Therapien, Vorträgen und Gruppenübungen, wie es ansonsten auch bei einem stationären Aufenthalt üblich wäre. Sie schlafen allerdings zu Hause und sind auch am Wochenende in ihrer gewohnten und vertrauten Umgebung. In der Regel umfasst ein ambulantes orthopädisches Rehabilitationsprogramm drei Wochen (entspricht 15 Behandlungstagen).

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE AMBULANTE REHABILITATION

Die häusliche Versorgung des Patienten muss sichergestellt sein. Weitere Voraussetzungen sind Mobilität und Wohnortnähe; die Anfahrtzeit zum Therapiezentrum soll nicht mehr als 45 Minuten betragen.

THERAPIEANGEBOTE

Eine ambulante Rehabilitation bietet die gleichen Leistungs- und Therapieangebote wie eine stationäre Maßnahme. Der Übergang in Ihren Alltag nach der Reha ist aber deutlich verbessert. Bereits während der Reha sind Sie ab Nachmittags zu Hause in Ihrer privaten Umgebung.

Abends, nachts und an den Wochenenden führen Sie Ihr ganz normales Leben weiter und pflegen Ihre Sozialkontakte. Es gibt keinen Bruch am Ende der Reha, im Alltag keine Unterbrechungen, keine Eingewöhnungsphase. Alles, was Sie in der Reha lernen, können Sie sofort in Ihr tägliches Leben einbauen. Dieser nahtlose Übergang zwischen Reha und Alltag führt zu guten Ergebnissen, was die Akzeptanz der Maßnahme und Änderung des Lebensstils betrifft. Auch macht es die ambulante Reha in Wohnortnähe leichter, Angehörige an Seminaren und Schulungen zu beteiligen. Ebenso ist der direkte Kontakt zu Ihrem Hausarzt oder Ihrem Orthopäden durch die räumliche Nähe jederzeit gegeben.



Die Intensität wird individuell in der Aufnahmeuntersuchung festgelegt und richtet sich nach Ihrer Belastungsfähigkeit. Bitte planen Sie circa sechs Stunden für einen Behandlungstag ein. Ruhepausen und Zeit zum Essen, Trinken und Ausruhen zwischen den Therapien dienen der Entspannung.

Zu Beginn legen Sie zusammen mit einem Arzt die Therapieziele in den Bereichen Lebensstil, Stoffwechsel, Ausdauer und Belastbarkeit sowie Bewegungsapparat fest. Aber auch psychosoziale Ziele wie die berufliche Wiedereingliederung, die psychische Stabilität und eine verbesserte Teilhabe am sozialen und beruflichen Leben werden definiert. Dann wird Ihr individueller Behandlungsplan entwickelt, der Sie zu den gesteckten Zielen bringen soll.

Folgende Therapieangebote bieten wir für Ihre ambulante Rehabilitation an:

- Eingangsuntersuchungen
 - ärztliches Aufnahmegespräch
 - körperliche Untersuchung
 - Ultraschall (soweit erforderlich)
 - Laboruntersuchung
- Therapieplanung
- Bewegungstherapie
- Gymnastik zur Kräftigung
- Trainingsformen zum Erlernen adäquaten Alltagsverhaltens
- Ernährungsberatung
- Entspannungsübungen – Stressmanagement
- Einzelberatungen
- Informationsveranstaltungen zu medizinischen und alltagsbezogenen Themen
- Abschlussuntersuchungen
- Sport- und Bewegungstherapie
- Medizinische Trainingstherapie (MTT) am Gerät
- Rückenschule
- Psychologische Betreuung

- Seminare zur Krankheitsbewältigung
- Entspannungstechniken
- Ernährungsberatung
- Gesundheitsbildung, Gesundheitstraining
- Sozialberatung
- Physiotherapie und Physikalische Therapie
- Manuelle Therapie
- Massagen, Lymphdrainagen

Das kompetente Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, Psychologen, Physiotherapeuten, Masseuren, Gesundheits- und Krankenpflegern sowie Sozialarbeitern betreut Sie nach Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR). Die Orthopädische Rehabilitation ist zertifiziert und anerkannt von der gesetzlichen Krankenversicherung, der deutschen Rentenversicherung und den privaten Kostenträgern.



NACH DER REHAMASSNAHME

Alles in der Reha Erlernte setzen Sie im täglichen Leben in Beruf und Alltag um. Führen Sie einfach alles fort, wie Sie es bei uns trainiert haben.

Nach der Rehabilitationsmaßnahme können Sie an Nachsorgeprogrammen (DRV Westfalen) und IRENA (intensivierte Rehanachsorge der DRV BUND) teilnehmen. Diese Maßnahme kann Ihnen von Ihrem Rehamediziner verordnet werden und Sie können sie gleich bei uns im Marien Aktiv Therapiezentrum durchführen.

BENÖTIGEN SIE NOCH WEITERE INFORMATIONEN?

Informationen zur Kostenübernahme und Anmeldung sowie zu Inhalten oder therapeutischen Fragen erhalten Sie über **Telefon 0271 231 4315 (von 10:00 – 12:00 Uhr)**. Anmeldeunterlagen können Sie uns unter der **Faxnummer 0271 231 4316** zukommen lassen.

Sollten Sie uns nicht persönlich erreichen, da wir gerade im therapeutischen Betrieb sind, sprechen Sie uns bitte Ihren Namen und die Telefonnummer auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie dann gerne zurück.

Parkmöglichkeiten/Busanbindung

Im Parkhaus des Ambulanten Zentrums Albertus Magnus stehen Ihnen über 100 Parkplätze zur Verfügung. Zu erreichen ist das Parkhaus über die Sandstraße 140–144.

Auch im öffentlichen Personennahverkehr ist das Therapiezentrum gut angebunden: Vom Hauptbahnhof aus fahren alle 10 Minuten Busse die Haltestelle „Kaisergarten“ in unmittelbarer Nachbarschaft an.



www.mariengesellschaft.de

Marien Aktiv Therapiezentrum

Friedrichstraße 133
57072 Siegen

Telefon 0271 231 4315 (10:00 – 12:00 Uhr)
Telefax 0271 231 4316
E-Mail therapie.or@mariengesellschaft.de
Internet www.mariengesellschaft.de

Öffnungszeiten

Mo – Fr 07:30 – 19:00 Uhr



Marien Aktiv ist pCC-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015 & pCC Reha

Marien Aktiv gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen
Geschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann, Michael Wörster

© 2021 Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Siegen HRB 3188, USt.-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
Verwaltungsdirektor/Prokurist: Hubert Berschauer
Vorsitzender des Verwaltungsrates: Bruno Sting
Leiter Referat Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers