

## ANMELDUNG

### WIE LANGE DAUERT DER REHA-SPORT?

Verordnet werden in der Regel 50 Trainingseinheiten, die innerhalb von 18 Monaten absolviert werden sollen – meist in Form von zwei Einheiten mit jeweils 45 Minuten pro Woche.

### WIE BEANTRAGE ICH REHA-SPORT?

Rehabilitationssport ist eine ergänzende Maßnahme nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX. Sie unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und belastet somit nicht das Budget der Arztpraxis. Verordnet werden kann Reha-Sport von jedem Arzt (Formular 56: „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“). Den ausgefüllten und unterschriebenen Antrag schicken Sie an Ihren Kostenträger, der ihn in der Regel innerhalb kurzer Zeit genehmigt.

### WANN WENDE ICH MICH AN DAS REHA-ZENTRUM AM KONTUMAZGARTEN?

Sobald Ihnen die Genehmigung der Krankenkasse vorliegt, können Sie gerne einen Informationstermin bei uns im Haus vereinbaren. An diesem Termin wird, individuell für jeden Patienten, ein Eingangstest durch die Reha-Sporttherapeuten durchgeführt. Hierbei wird dann besprochen und festgelegt, welche Reha-Sportgruppe in Frage kommt.

## KONTAKT

### REHA-ZENTRUM AM KONTUMAZGARTEN

Kontumazgarten 19 • 90429 Nürnberg  
Telefon: 0911/ 66 0 55-0 oder -51 01  
Fax: 0911/ 66 0 55-50 81  
E-Mail: [info@reha-kontumazgarten.de](mailto:info@reha-kontumazgarten.de)  
Internet: [www.reha-kontumazgarten.de](http://www.reha-kontumazgarten.de)



Nutzen Sie gerne auch die Buslinie 84; die Haltestelle ist direkt vor der Tür.

Stand: September 2022



### DR. ERLER REHA AM KONTUMAZGARTEN

Die Erler-Reha ist das erste stationäre Rehabilitationszentrum für Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates im Herzen der Metropolregion Nürnberg. Mit seinen gut 70 Mitarbeitern hat es sich auf die stationäre und ambulante Behandlung bei muskuloskeletalen Erkrankungen spezialisiert. Das Ziel ist eine möglichst weitgehende Wiederherstellung gestörter Funktionen des Bewegungs- und Stützapparates und die Schmerzlinderung. Dadurch sollen beispielsweise die Selbstständigkeit im Alltag, die Erwerbsfähigkeit und die Teilhabe am täglichen Leben erhalten bzw. wiedererlangt werden.

## FIT DURCH REHA-SPORT

### DR. ERLER REHA AM KONTUMAZGARTEN, NÜRNBERG



## WAS IST REHA-SPORT?

Rehabilitationssport - oder abgekürzt Reha-Sport - ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining, das auf die individuellen körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen des Patienten abgestimmt ist.

Diese Art von regelmäßiger körperlicher Aktivität zählt als ergänzende Leistung zur Rehabilitation und wird von den Kostenträgern (gesetzliche Krankenkassen, gesetzliche Unfallversicherungsträger, Träger der gesetzlichen Rentenversicherung) anerkannt.

Der Reha-Sport in der DR. ERLER REHA findet in Gruppen statt, unter der Leitung von speziell qualifizierten Therapeuten (welche die Lizenz für Reha-Sport erworben haben) sowie Diplom-Sportlehrern und Sportwissenschaftlern. Dieses Angebot steht nicht nur den ambulanten und stationären Patienten der DR. ERLER REHA offen, sondern ebenso allen anderen Interessenten.

## REHA-SPORT MODULE BASIC UND WIRBELSÄULE

Unser Reha-Sport-Angebot ist auf verschiedene Schwerpunkte zugeschnitten.

### BASIC

**Geeignet für Patienten jeden Alters, bei denen die Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates beeinträchtigt sind.** Durch spielerische Gymnastik wird der Bewegungsapparat gekräftigt, die Koordination geschult sowie die Muskelausdauer und die Gelenkbeweglichkeit verbessert. Im Vordergrund stehen allgemeine Fitness und Spaß an der Bewegung.

### WIRBELSÄULE

**Indikationsspezifisches Training bei funktionellen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen der Wirbelsäule.** Schwerpunkte sind die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und die Koordination zu verbessern. Weitere Inhalte sind das Erlernen und Einüben von rüchenschonenden Bewegungsübergängen und von Entspannungstechniken zur Schmerzlinderung.

## REHA-SPORT MODULE EXTREMITÄTEN UND GELENKE

### OBERE EXTREMITÄT (SCHULTER - ELLBOGEN - HAND)

**Indikationsspezifisches Training bei Verletzungen, Erkrankungen oder chronischen Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich.** Unter Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wird die Gelenkbeweglichkeit im Schulter-Arm-Bereich verbessert, die Muskulatur gekräftigt und die Ausdauerfähigkeit gefördert. Auch das spielerische Wiedererlernen individueller, sportartspezifischer Bewegungsmuster ist möglich.

### UNTERE EXTREMITÄT (HÜFTE - KNIE - FUSS)

**Indikationsspezifisches Training bei Verletzungen, Erkrankungen oder chronischen Schmerzen im Becken-Bein-Bereich.** Mithilfe von gymnastischen Übungen wird die Beweglichkeit von Hüft-, Knie- und Sprunggelenken verbessert, die Beinmuskulatur gekräftigt sowie die Ausdauerfähigkeit gefördert. Im Vordergrund steht das Wiedererlernen alltags- und sportartspezifischer Bewegungsmuster.

## FÜR WEN IST REHA-SPORT GEEIGNET?

Der Rehabilitationssport (Reha-Sport) in der DR. ERLER REHA ist auf den Fachbereich Orthopädie ausgerichtet. Unser Angebot eignet sich für Patienten jeden Alters, bei denen die Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates bzw. der Wirbelsäule beeinträchtigt sind - unabhängig vom Lebensalter.

## WANN KANN ORTHOPÄDISCHER REHA-SPORT HELFEN?

- Hüft-, Knie- und Schulterbeschwerden/ -erkrankungen
- Arthrose
- Osteoporose
- Konservativ und postoperativ behandelte Wirbelsäulenbeschwerden/-erkrankungen (z.B. Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, ISG- und WS-Blockaden, Skoliose)
- Künstliche Gelenke (Hüft-, Knie-, Schulter-TEP)
- Unfall- und Sportverletzungen der unteren und oberen Extremitäten
- Chronische Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat