

Der Weg zum Rehasport

Bitte Sie Ihren Hausarzt („Vertragsarzt“), Ihnen Rehasport zu verordnen. Bei der Erstverordnung verschreibt dieser im Regelfall 50 Übungseinheiten über einen Zeitraum von 18 Monaten.

Diese erfolgen in geleiteten Übungsgruppen ein- bis zweimal pro Woche zu je mindestens 45 Minuten. Vor dem Training bitten Sie Ihren Hausarzt um eine Einschätzung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Für die Verordnung benötigen Sie das Formular 56 (siehe Bild). Nach Ausstellung der Verordnung wenden Sie sich an eine Einrichtung, die Rehasport anbietet. Das Juliusspital Würzburg bietet Rehasport in Kooperation mit dem TSV Jahn 1892 an.

Kontakt

Frederik Leclercq
DVGS Sporttherapeut
B.A. Sportwissenschaftler
Tel. 0931 45322119
Mobil 0178 1708377
frederik.leclercq@gmx.de

TSV Jahn 1892
Dreikronenstraße 2 (Veranstaltungsort)
97082 Würzburg

Stiftung Juliusspital Würzburg
Juliuspromenade 19
97070 Würzburg

Tel. 0931 393-0
www.juliusspital.de



„Wer rastet, rostet“

Rehasport

Ein Angebot des Juliusspitals
in Kooperation mit dem TSV Jahn 1892

Juliuspital und TSV Jahn

Das Krankenhaus Juliuspital bietet in Kooperation mit dem TSV Jahn 1892, Rehasport in folgenden Bereichen an:

- Rehasport für Tumorpatienten
- Herzsport
- Rehasport für Diabetiker
- Orthopädischer Rehasport

Rehasport für Tumorpatienten

Nach einer Tumorerkrankung können gezielte Übungen mögliche Krankheitsfolgen wie Einschränkung der Beweglichkeit oder Erschöpfungszustände („Fatigue-Syndrom“) vermindern oder vermeiden.

Unterstützt durch den Arzt können Betroffene am besten herausfinden, welches Pensum an körperlicher Aktivität für sie machbar ist.

Studien belegen den positiven Einfluss von Bewegung auf die psychische Situation von Krebspatienten. Körperlich fittere und belastbarere Betroffene gewinnen ein Stück Lebensqualität zurück.

Bei Dickdarmkrebs gibt es sogar Hinweise, dass das Risiko, einen Rückfall zu erleiden oder Metastasen zu entwickeln, durch körperliche Aktivität gesenkt werden kann.

Herzsportgruppe

In der Herzsportgruppe lernen die Patienten durch sportliche Übungen, Spiele und Entspannungstechniken ihre körperliche Belastbarkeit kennen.

Sie lernen persönliche Risikofaktoren zu beherrschen und mit möglichen Behinderungen durch die chronische Krankheit umzugehen.

Eine Besonderheit bei Herzsportgruppen ist die Anwesenheit eines Arztes, der darauf achtet, dass jeder nur entsprechend seiner Leistungsfähigkeit gefordert wird.

Rehasport für Diabetiker

Für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 ist körperliche Bewegung - zusammen mit ausgewogener Ernährung und medikamentöser Einstellung - besonders wichtig.

Rehasport für Diabetiker bietet:

- die Normalisierung des Blutzuckerspiegels,
- die Senkung des Insulinbedarfs bei Insulinpflichtigkeit,
- eine Gewichtsreduktion,
- die Senkung der Blutfettwerte,
- eine Blutdrucksenkung bei erhöhtem Blutdruck,
- eine verbesserte Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Orthopädischer Rehasport

Bei Patienten mit Problemen am Stütz- und Bewegungsapparat (Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen an Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk) ergänzt der Rehasport die Akutversorgung im Krankenhaus, Rehabilitation und Physiotherapie. Er stärkt Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft.

- Wirbelsäulengymnastik verbessert Kraft und Flexibilität des Bewegungsapparates
- Schultergymnastik stabilisiert langfristig die Muskulatur durch Muskelaufbau, Verbesserung der Koordination und ausgleichende Belastungen
- Gymnastik nach Endoprothetik an Hüfte und Knie: erhöht die Gelenkbeweglichkeit und stärkt die stabilisierende Muskulatur

