REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Ambulante Rehabilitation

orthopädie / traumatologie

**Kontakt &
Information**

Telefon 0551 - 38 38 580
info@rehazentrumjunge.de
www.rehazentrumjunge.de

Das Göttinger Rehazentrum Rainer Junge ist ein ambulantes Zentrum für Rehabilitation und Prävention. Als führende Einrichtung in Südniedersachsen und anerkannter Partner im Gesundheitswesen bieten wir unseren Patienten und Mitgliedern auf über 4000 m² optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung. Wir unterstützen Sie bei der bestmöglichen Erhaltung und raschen Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und führen Sie auf Ihren ganz persönlichen Weg in ein aktives Leben mit größtmöglicher Lebensqualität.

Als Kooperationspartner zahlreicher Krankenhäuser und niedergelassener Ärzte sowie verschiedener Kostenträger konnte das Rehazentrum Junge bis heute über 60.000 Menschen bei der Wiederherstellung ihrer Gesundheit unterstützen.

Ein Erfolg, auf dem wir uns nicht ausruhen!

Ihr Partner für ambulante Rehabilitation in Göttingen und Südniedersachsen

Dr. med. Joachim Dörges
Leitender Arzt Rehazentrum Junge

Wege zur ambulanten Reha

Die Rehamaßnahme muss vor Beginn durch den zuständigen Kostenträger (Rentenversicherung oder Krankenkasse) bewilligt werden. Dieses erfolgt entweder als Anschlussheilbehandlung oder als Rehabilitation.

1. **Anschlussheilbehandlung**: Während eines Krankenhausaufenthaltes wird die Anschlussheilbehandlung (AHB) eingeleitet. Der Sozialdienst des Krankenhauses sowie die behandelnden Stationsärzte füllen den Antrag zur Einreichung beim Kostenträger aus. Die AHB muss zeitnah an den Krankenhausaufenthalt erfolgen.

2. **Rehabilitation**: Nach Rücksprache mit dem Haus- oder Facharzt kann bei entsprechender Diagnose ein Antrag auf eine orthopädische oder traumatologische Rehabilitation gestellt werden. Zuständig als Kostenträger ist entweder die Rentenversicherung oder die Krankenkasse. Bei Privatpatienten genügt eine ärztliche Verordnung.

Indikationen

- Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen (z.B. Arthrose, Bandscheibenvorfall)
- Unfallbedingte Störungen an Gelenken und der Wirbelsäule (z.B. nach Frakturen)
- Angeborene oder erworbene orthopädische Erkrankungen (z.B. Skoliose, Osteoporose)
- Folgezustände nach Operationen am Bewegungsapparat (z.B. Gelenkersatz oder Bandverletzungen)
- Amputationen (z.B. Ober- oder Unterschenkelamputationen)
- Prothetischer Gelenkersatz (z.B. Knie- oder Hüftprothesen)

Vorteile der ambulanten Reha

Wohnortnah
Außerhalb Ihrer Therapiezeit sind Sie zu Hause, in Ihrem vertrauten familiären Umfeld. Das Erlernte kann direkt im häuslichen Umfeld geübt werden. Nach Bedarf kann unser Fahrdienst in Anspruch genommen werden.

Individueller Therapieplan
Für Ihren schnellen Behandlungserfolg erhalten **Sie** im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung einen maßgeschneiderten Therapieplan für 4-6 Stunden pro Tag.

Individuelle Versorgung
Sie profitieren von modernster Medizintechnik und einem aktiven Netzwerk aus Fachärzten und Therapeuten. Neben der Betreuung durch unsere Rehaärzte bleiben Sie in Obhut Ihres operierenden oder behandelnden Arztes.

Nachsorge
Nachhaltige Wirkung ihres Therapieerfolges durch attraktive Folgeprogramme im Rehazentrum Junge.

Ärztliche Betreuung

Am ersten Tag erwartet Sie ein ausführliches ärztliches Gespräch mit körperlicher Untersuchung zur Erhebung des aktuellen Gesundheitszustandes. Auf dieser Grundlage wird ein auf Sie abgestimmter Therapieplan erstellt.

Die Therapieziele werden im Gespräch mit Ihnen besprochen, überprüft und bedarfsorientiert angepasst. Im weiteren Folgen:

- Medizinische Behandlung durch Orthopäden/Unfallchirurgen/ Rehabilitationsmediziner
- Aufnahme- ,Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- Ärztliche Vorträge über Gelenk- oder Wirbelsäulenbeschwerden und Ihre gezielten Einflussmöglichkeiten
- Sozialmedizinische Beurteilung und Planung der beruflichen Situation nach der Reha
- Zwischenuntersuchung und Abschlussgespräch mit Beratung und Entlassungsbericht

Krankenschwester

Unsere Krankenschwestern stehen unseren Rehabilitationsärzten zur Seite und sind jederzeit für Sie ansprechbar.

Im Verlauf der ambulanten Reha sind sie zuständig für:

- Blutdruckmessungen
- Blutentnahmen und Blutzuckerkontrollen
- Verbandswechsel und Wundversorgung
- Diabetesschulung und Hypertonieschulung
- Medikamentenausgabe
- Bei Bedarf INR-Messung und CoaguChekschulung mit Schulungszertifikat

Physiotherapie

Die Physiotherapie ist im Rahmen der Ambulanten Rehabilitation ein wesentlicher Behandlungsschwerpunkt. Unsere Therapeuten führen eine Erstuntersuchung im Rahmen der Aufnahme durch. Innerhalb der Einzeltherapie werden im weiteren Rehabilitationsverlauf die geeigneten Behandlungsmethoden und -techniken zum Einsatz gebracht und jeweils an die aktuelle Belastbarkeit angepasst.

Darüber hinaus wird der Patient über seine Erkrankung oder Verletzung genau aufgeklärt und im Hinblick auf seine individuellen Rehabilitationsziele in Beruf, Alltag und Sport beraten. Folgende Behandlungsmodelle kommen im Rahmen der Physiotherapie zum Einsatz:

Manuelle Therapie | Myofasziale Therapie | Cyriax | Brügger | PNF | Bobath | Schlingentisch | Extension | u.v.m.

Physikalische Therapie

Durch das Behandeln mit unterschiedlichen physikalischen und passiven Elementen haben wir die Möglichkeit, gezielt auf betroffene Körpergewebe einzuwirken. Ziele können Schmerzlinderung, Stoffwechsel- und Durchblutungssteigerung sowie Muskelstimulation sein. Der Ausfall von Teilen des Nervensystems (Gefühlsstörungen und Lähmungen) stellt dabei ein spezielles Anwendungsgebiet dar.

Insbesondere die Therapie im Bewegungsbad führt zur deutlichen Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken und zur Steigerung der Muskelkraft. Folgende weitere Behandlungsmethoden der physikalischen Therapie kommen zum Einsatz:

Klassische Massagen | Manuelle Lymphdrainage | Bindegewebsmassage | Querfriktionsmassage | Elektrotherapie | Kälte- und Wärmetherapie | u.v.m.

Sport- und Bewegungstherapie

Das gezielte Training fördert durch Erhaltung und Steigerung der Belastbarkeit die Vorbereitung auf Alltagsbelastungen. Die Bewegungstherapie wird von Ihrem Sporttherapeuten geplant und in Zusammenarbeit mit dem zuständigen Rehabilitationsarzt fortlaufend kontrolliert.

- Muskuläres Aufbautraining mit/ ohne Gerät zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten, der Kraftausdauer sowie der inter- und intramuskulären Koordination
- Individuelles Laufbandtraining/ Gangschule
- Verbesserung der Ausdauer und Koordination
- Dehnung und Beweglichkeitsübungen zur Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit der Muskulatur
- Berufsorientiertes Training

Ernährungsberatung

Durch gesunde Ernährung werden die Regeneration und der Erhalt der Gesundheit entscheidend gefördert. Um dauerhaft seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen, bedarf es Motivation und Selbstmanagement.

Gerne unterstützen wir Sie mit folgenden Maßnahmen aus dem Bereich der Ernährungsberatung dabei:

- Gemeinsames Kochen in der Lehrküche unter Berücksichtigung der individuellen Vorlieben der Patienten
- Gruppenseminare zu den Themen „Gewichtsreduktion“, „Fette und Öle“, und „Gesunde Ernährung“.
- Lebensmittelschulung und Einkaufstraining
- Einzelberatung zu unterschiedlichen Fragestellungen wie Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes

Psychologische Beratung

Orthopädische Erkrankungen können auch für die Psyche eines Menschen eine große Herausforderung darstellen. Nicht selten gibt es einen Zusammenhang zwischen körperlichen und psychischen Leiden. In Einzelgesprächen und Gruppenseminaren werden die Rehabilitanden bei der Krankheitsbewältigung sowie in schwierigen Lebenssituationen unterstützt.

Psychologische Gruppenangebote

Krankheitsbewältigung (Umgang mit Beschwerden) I Stressbewältigung I Schmerzverarbeitung I Motivation I Entspannungstherapie

Psychologische Einzelgespräche

Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung I Umgang mit Schmerzen I Nichtraucherberatung I Beratung bei psychischen (Folge-) Erkrankungen (Ängste, Depressionen etc.) I Anbahnung nachfolgender Unterstützung (Therapie, Selbsthilfegruppen etc.)

Sozialberatung

Ambulante medizinische Rehabilitation durch die Deutsche Rentenversicherung zielt darauf ab, die Leistungsfähigkeit des Rehabilitanden im Erwerbsleben wiederherzustellen bzw. wesentlich zu verbessern und somit die dauerhafte Wiedereingliederung ins Berufsleben zu erreichen. Sie erhalten Informationen zu Leistungen der Sozialversicherung sowie eine Beratung zu individuellen Themen und Antragsstellungen:

- Finanzielle Absicherung bei Arbeitsunfähigkeit
- (stufenweise) Wiedereingliederung ins Berufsleben
- Berufsfördernde Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Betriebliches Eingliederungsmanagement BEM
- (schwer-) Behinderung und Nachteilsausgleich
- Rente wegen Erwerbsminderung
- Arbeits- und sozialrechtliche Beratung

Ergotherapie

Ein wesentliches Merkmal von Gesundheit ist die Fähigkeit, selbständig agieren zu können. Die Ergotherapie bietet dabei die Möglichkeit, eingeschränkte motorische, sensorische, psychische und kognitive Fähigkeiten des alltäglichen und beruflichen Lebens zu fördern.

So komplex wie die einzelnen Krankheitsbilder sind auch die ergotherapeutischen Behandlungsmethoden. Unsere Ergotherapeutinnen erarbeiten gemeinsam mit Ihnen, wie bestimmte Tätigkeiten aus dem Alltag, Freizeit und Beruf bewältigt werden und strukturiert werden können. Dadurch erreichen Sie eine möglichst große Selbstständigkeit und Handlungsfreiheit.

- Gruppen- und Einzeltherapie
- Ergonomische Arbeitsplatzberatung
- Koordinationsgruppen (TEP-Patienten)

MBOR – Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation

In Ergänzung zur medizinischen Rehabilitation richten wir mit zusätzlichen Therapieelementen die Rehabilitationsmaßnahme auf spezifische, den Bedürfnissen im Arbeitsleben entsprechende Anforderungen aus.

Gerade die ambulante Form der Rehabilitation bietet ideale Voraussetzungen, mit den Arbeitgebern zusammenzuarbeiten.

Ärztliche Betreuung | Arbeitsplatztraining im „Work Park“ | Stressbewältigungstraining | Psychologische Beratung | Konfliktlösung am Arbeitsplatz | Wiedereingliederung | Physiotherapie | Arbeitsplatzbezogene Medizinische | Trainingstherapie | Spezielle Ergotherapie und Ergonomieberatung

ABMR – Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation

1. Konzept

Patienten mit muskuloskeletalen Verletzungen, die spezifische körperliche Arbeitsbelastungen im Bereich der verletzten Körperregionen aufweisen.

Eingangsassessment -> Planung & Zielvereinbarung -> Durchführung der Therapie -> Abschlussassessment -> Rückkehr an den Arbeitsplatz

2. Therapie

Basistherapie

Krankengymnastik I Physiotherapie I Medizinische Trainingstherapie

Arbeitsplatzbezogene Therapie

Ergotherapie (Schwerpunkt Arbeitstherapie) | Work Hardening | Arbeitssimulationstraining | Praxistraining | Psycholog. Beratung (optional)

3-6 Stunden an mind. 5 Tagen/Woche | Kontinuierliche Steigerung von Dauer und Intensität | Nach Abschluss der ABMR Screening im WorkPark

Rezepttherapie

Krankengymnastik (KG)

Durch den Einsatz aktiver und passiver Maßnahmen bei akuten oder chronischen Erkrankungen werden körperliche Funktionen erhalten, verbessert oder wieder hergestellt.

Krankengymnastik am Gerät (KGG)

In der KGG werden an medizinischen Trainingsgeräten physiotherapeutische Übungen zur Verbesserung der Belastbarkeit durchgeführt

D1- Verordnung (Kombinationstherapie)

Ein D1-Rezept ist eine Kombination aus mindestens drei Heilmitteln. Neben der klassischen Krankengymnastik oder Manuellen Therapie und Massage gehören auch die Krankengymnastik am Gerät sowie diverse therapiebegleitende Maßnahmen wie Thermo- oder Elektrotherapie dazu. In der Regel werden 10 Einheiten „D1“ verordnet.

Rezepttherapie

Physikalische Therapie

Bewegungsbad | Massage | Manuelle Lymphdrainage | Elektrotherapie | Kälte- und Wärmetherapie

Therapie nach Amputationen

Eine Therapie nach Amputationen können Sie bei uns auch mit einem Rezept für Krankengymnastik durchführen. In Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt und dem speziell ausgebildeten Physiotherapeuten und Orthopädietechniker wird der Umgang mit der Prothese, die Gang- und Koordinationsschulung sowie das Training der allgemeinen Leistungsfähigkeit für den Alltag erarbeitet. Ziel der Therapiemaßnahmen ist eine schnelle Wiedereingliederung in das soziale Umfeld. Durch die langjährige Zusammenarbeit mit der Firma Ottobock haben wir Erfahrungen im Bereich der Therapie nach Amputationen sammeln können. Gemeinsam verfolgen wir das Ziel, Menschen ihre Mobilität zurückzugeben.

Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)

Eine EAP kann nur bei Privatpatienten und Beihilfeberechtigten verordnet werden. Darüber hinaus wird sie genehmigt, wenn nach Arbeits- oder Wegunfällen die Berufsgenossenschaft der Kostenträger ist. Ausgehend von einer Therapiezeit von 2-3 Stunden an 2-5 Tagen pro Woche wird ein ausgewogenes Trainingsprogramm aus aktiven und passiv übenden Therapieformen für unsere Patienten zusammengestellt. Diese Therapie kann auch berufsbegleitend erfolgen.

Indikationen

Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik | Konservativ oder operativ behandelte Frakturen und Umstellungsosteotomien | Prothetischer Gelenkersatz | Ausgewählte Gelenk- und Bandverletzungen | Amputationen | Zustand nach Polytrauma

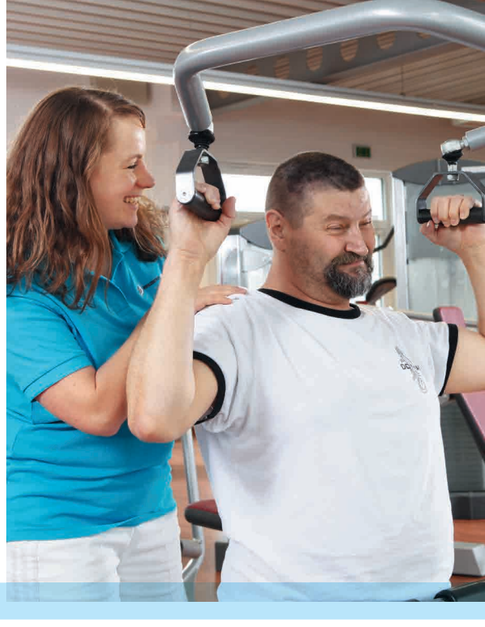
Inhalte

Ärztliche Betreuung | Bewegungsbad | Medizinische Trainingstherapie | Krankengymnastik | Physikalische Therapie

Nachsorge

Wir unterstützen Sie gern, die gelernte Verhaltensänderung aus der Reha in den Alltag zu übernehmen, Ihre Belastbarkeit weiter zu steigern und Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

- **IRENA (Intensive Rehabiliationsnachsorge)**
  Kostenträger DRV- Bund und Knappschaft Bahn-See
  Ärztliche Betreuung | Medizinische Trainingstherapie | Bewegungsbad
- **MTT (Medizinische Trainingstherapie)**
  Kostenträger DRV Braunschweig-Hannover
- **Rehabilitationssport**
  Teilnahme möglich über eine vom Arzt verordnete und von der Krankenkasse genehmigte Rehasportverordnung
- **Gesundheitstraining**
  Fitness & Wellness im Mitgliederbereich des Rehazentrums Junge



Athleticum Junge

Das Athleticum Junge hat seine Pforten neben der Sparkassenarena zusammen mit Trainingsräumen der BG eröffnet - einzigartig dabei: nicht nur Profis, sondern auch ambitionierte Breiten- und Hobbysportler sind hier willkommen und werden auf High End Niveau betreut.

Fitnesstraining und Physiotherapie für Jedermann

Gesamtleiter des Athleticums ist Sebastian Junge. Der studierte Sportwissenschaftler (M.A.) hat jahrelange Erfahrung in der Medizinischen Trainingstherapie und als Athletik- und Rehatrainer bei der BG Göttingen.

Kontakt & Information

0551 - 38 38 58 20

info@athleticum-junge.de

www.athleticum-junge.de

Neben der Sparkassenarena am Schützenplatz 2a!

Physiotherapie Junge im Waldweg

Die Physiotherapie Junge ist ein Teil des Göttinger Rehazentrums Rainer Junge. Das erfolgreiche Konzept der Einrichtung im Sprangerweg wird im Waldweg unter der Leitung von Alexander Gunkel fortgeführt.

Auf über 300m² Praxisfläche bieten wir unseren Patienten optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Genesung. Die langjährige Zusammenarbeit mit den im Waldweg ansässigen Ärzten sowie dem Evangelischen Krankenhaus Göttingen-Weende mit dem Standort Neu-Mariahilf soll fortgeführt und zukünftig weiter ausgebaut werden.

Im Ärztehaus (Maxineum) Waldweg 5!

Kontakt & Information

0551 - 495 691 55

physio-waldweg@rehazentrumjunge.de

www.rehazentrumjunge.de

REHAZENTRUM JUNGE

... in guten Händen

Das Rehazentrum Junge bietet seinen Patienten und Mitgliedern rundum professionelle Betreuung in folgenden Bereichen:

- Ambulate Rehabilitation
- Orthopädie/ Traumatologie
- Kardiologie/ Angiologie
- Physiotherapie
- Mitgliederbereich Fitness & Wellness
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Prävention/ Kinderschwimmen
- Rehabilitationssport

Göttinger Rehazentrum Rainer Junge GmbH
Sprangerweg 3
37075 Göttingen
T +49(0)551/38 38 580
F +49(0)551/38 38 598
info@rehazentrumjunge.de
www.rehazentrumjunge.de