

## Prävention + Rehabilitation



## REHATRaining

Dieses Programm muss als ein rehabilitierendes Trainings- und Bewegungsprogramm nach Abschluss einer therapeutischen Behandlung verstanden werden.

Rehatraining (RHT) ist für Personengruppen erarbeitet, die nach einer abgeschlossenen Behandlung oder Rehabilitation zwar wieder am Alltagsleben teilnehmen, aber noch deutliche Einschränkungen verspüren.

Die Alltagssicherheit ist noch nicht auf dem angestrebten Niveau und sollte wieder so hergestellt werden, dass Selbständigkeit und Bewegungssicherheit in der Bewältigung des Alltags uneingeschränkt gegeben sind.

**Eine angemessene Qualität und Quantität der gelenkumgebenden Muskulatur soll erarbeitet werden, um die untenstehenden Trainingsziele zu realisieren. RHT soll die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen und stabilisieren.**



Der Schwerpunkt der Trainingsarbeit zielt auf die Muskulatur der Beine. Neben Kräftigungsübungen werden auch sensorische Übungsstrecken integriert. Der Umgang mit Schwindel und unter Umständen bleibenden Einschränkungen in der Beinstabilität wird erarbeitet.

An die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst können natürlich auch gymnastische Elemente für verschiedenste Problembereiche integriert werden. Gerade Programme für Hände und Arme finden sich immer auch im RHT. Die Trainingsprogramme und Übungen werden genau auf die Gruppe abgestimmt. Unser Motto: Raus aus dem Rollstuhl und zurück ins selbständige Leben.



Primäre Ziele des RHT sind: **1. Verlängerung der Gehstrecke und Gehsicherheit**  
**2. Verbesserung der Ganzkörpersensorik**  
**3. Koordinations- und Alltagssicherheit ohne Einschränkungen**

Ideal ist dieses Programm z. B. für Personengruppen nach Krebs, aber auch für Krebspatienten zur Unterstützung der Therapie, nach Schlaganfall, mit Parkinson, Long-Covid-Patienten, für Menschen, die unter den Folgen von arteriellen/venösen Verschlusskrankungen leiden; Menschen mit Neuropathien und Personengruppen, die unter Alltagsunsicherheiten und Schwindelsymptomen leiden.

### Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	<b>GESUNDHEITSPFLEGE</b>	<b>langfristig und regelmäßig</b>
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert

**Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.** Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.*

**Weitere Informationen in den Kursstunden**