



# Rehabilitationssport Gesundheitssport

## Information zur Verordnung

### Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport wird in Form von Wirbelsäulengymnastik und Bewegungsschule unter Berücksichtigung der modernen Trainingslehre, in der Gruppe von qualifizierten Physiotherapeuten durchgeführt.

### Ziele des Rehabilitationssports

- Mehr Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- mehr körperliche Leistungsfähigkeit
- bessere Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit
- mehr Selbstwertgefühl und Lebensqualität
- Schmerzreduzierung
- 

### Für wen ist Rehabilitationssport?

Bei chronischen Leiden, nach einer überwundenen Krankheit oder nach einer Verletzung ist es sehr wichtig, dass der Körper wieder in Schwung kommt. Rehabilitationssport ist für jeden Patienten geeignet, unabhängig vom Alter, der Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat hat. Es ist keine Akutversorgung

# Vier Schritte zur Teilnahme am **Rehasport**

1. Chronische Beschwerden



2. Arztbesuch



3. Verordnung von Rehasport



4. Teilnahme am Rehasport



Natürlich ist die Teilnahme am Rehasport auch ohne Verordnung vom Arzt möglich

## Spezielle Informationen für Ärzte zum Rehabilitationssport

Rehabilitationssport ist ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining mit dem Ziel, die medizinische Behandlung mit Hilfe von körperlicher Bewegung zu fördern und ergänzen. Rehasport kann als Fortsetzung einer ambulanten/stationären Rehabilitation eingesetzt werden.

Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat ist der Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

Ebenso ist der Rehabilitationssport „Hilfe zur Selbsthilfe“. Das Verantwortungsbewusstsein der Patienten soll in Bezug auf ihre Gesundheit gestärkt werden und zu einem langfristigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining auf eigene Kosten motivieren.

Der Rehabilitationssport hat seinen Ursprung im Versehrten-sport und zählt bis heute nicht zu den Heilmitteln, d.h. Er **belastet nicht das Heilmittelbudget** des Arztes.