

my pain **CONCEPT**

schmerzfrei bewegen



TAGESKLINIK MANUELLE MEDIZIN[®] Wittenberg

**Ihre ambulante multimodale Schmerztherapie
12 Monate individuelle Intensiv-REHA**

www.tagesklinik-manuelle-medizin.de

Behandlungsdokumentation

Vorname, Name: _____

Geburtsdatum: _____

Patientennummer: _____

my pain CONCEPT®

Sehr geehrte Patientin / Sehr geehrter Patient,

ich möchte Ihnen ein neues und qualitativ hochwertiges orthopädisches Schmerztherapie-Konzept vorstellen.

Nach der Leitlinie zum Rückenschmerz sollen Patienten mit einer Krankschreibung von mehr als vier Wochen einer komplexen ambulanten Behandlung zugeführt werden.

In unserem ambulanten komplexen Behandlungskonzept haben wir die ärztlich orthopädische Diagnostik und Therapie, die funktionelle Behandlung in der Physiotherapie und das qualitätsgesicherte Training zu einer geschlossenen Therapiekette zusammengeführt.

Zwischentestverfahren zur Bestandsaufnahme sichern dabei des erreichte Behandlungsziel.

Dieses Konzept besteht aus zwei unterschiedlichen Modulen.

Unter orthopädischer Leitung werden Ihnen in zwei Behandlungsmodulen individuelle Therapielösungen für verschiedene Krankheitszustände angeboten. Im Behandlungsverlauf werden Ihre Besonderheiten im Therapie-Team besprochen und die weitere Behandlungsstrategie an die aktuelle Situation individuell angepasst.

Das erste Modul ist die komplexe orthopädische Schmerztherapie.

Hier werden alle möglichen ärztlichen und physiotherapeutischen Therapieoptionen zeitlich und inhaltlich zu Ihrem individuellen Therapie-Konzept aufeinander abgestimmt. Die ärztliche Leitung Ihres Behandlungsablaufes garantiert eine optimale Therapie.

Im zweiten Modul findet die Nachsorge statt.

In diesem rehabilitativen Behandlungskonzept wird unter der orthopädischen fachlichen Leitung ein Behandlungskonzept mit Physiotherapie und Krankengymnastik angeboten. Dieses Modul gliedert sich je nach Behandlungsschwerpunkt in vier Phasen.

Dipl. med. Maik Hamerla

Facharzt für Orthopädie

Dipl. med. Maik Hamerla

Facharzt für Orthopädie

Osteologe DVO – Chirotherapie – Osteopathie – Neuraltherapie –
Sportmedizin – Master of Acupuncture – Geriatrische Grundversorgung –
ärztlicher Leiter der Tagesklinik Manuelle Medizin in Wittenberg

Orthopädische Praxis



Orthopädie

Schmerztherapie



Phase 1

Spezial-Behandlung

- Bandscheibe
- Osteopathie
- Osteoporose
- Rheuma
- Fibromyalgie

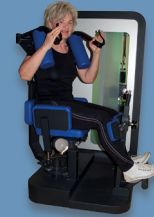
Phase 2

Konsolidierung



Phase 3

Muskelstabilisierung



Phase 4

Konditionierung



my pain **CONCEPT**

Orthopädie – Therapie – Nachsorge

- steht für eine multiprofessionelle Teamarbeit zwischen einem Orthopäden als fachliche Leitung, der Physiotherapie und der funktionellen Sporttherapie. In einigen Konzepten ist die Mitarbeit anderer ärztlicher Fachrichtungen fester Bestandteil der gemeinsamen Behandlungsstrategie.
- ist ein ambulantes Schmerztherapie-Konzept, bei dem zeitlich und inhaltlich aufeinander abgestimmt alle wichtigen Therapiemethoden zu einem individuellen Konzept zusammenfließen.
- besteht aus zwei Behandlungsmodulen, welche unabhängig von einander in Anspruch genommen werden können.

Seit vielen Jahren beschäftigten sich Ärzte relativ erfolglos mit der Beeinflussung von Schmerzzuständen des Stütz- und Bewegungssystems. Die in einer Einzelpraxis betriebene Therapie mit Behandlungsoptionen nur an einer Stelle und ohne Mitwirkung von funktionellen Behandlungsoptionen aus der Manualtherapie / Osteopathie sind der Grund für diese Entwicklung.

Da wirksame komplexe Behandlungsoptionen in der ambulanten Medizin nicht vorhanden sind, wird viel zu häufig in operativen Therapiestrategien ausgewichen. Die Zahl der planbaren Operationen nimmt seit Jahren stetig zu. Rein aus medizinischen Gründen ist dieser Trend nicht zu erklären.

Jüngere Studien belegen die ausschließliche Wirksamkeit von komplexen multimodalen / multiprofessionellen nichtoperativen Behandlungsstrategien. Der Behandlungsschwerpunkt liegt dabei auf den funktionellen Strategien aus der Manualtherapie / Osteopathie und unter der Einbeziehung aller herkömmlichen Behandlungsstrategien mit Medikamenten, Injektionen und der Physiotherapie.

Die bestehenden Rahmenbedingungen einer kassenärztlichen Einzelpraxis und die fehlende Zusammenarbeit mit nachgeschalteten Behandlungsoptionen aus der Physiotherapie / Trainingstherapie lässt individuelle und komplex gestaltete Behandlungsstrategien nicht entstehen.

my painCONCEPT® ist unsere multiprofessionelle Behandlungsstrategie und ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

Alle möglichen Behandlungsstrategien des orthopädischen Facharztes werden mit den physiotherapeutischen Therapieoptionen zeitlich und inhaltlich aufeinander abgestimmt.

Die Behandlung erfolgt nicht nur am Ort des Schmerzgeschehens, sondern bezieht die pathologischen Befunde innerhalb der Funktionsketten mit ein. Dabei werden alle Behandlungsoptionen sinnvoll miteinander kombiniert.

Vor einer physiotherapeutischen Behandlung ist eine ärztliche schmerzreduzierende Systembehandlung vorzuschalten.

- Wegen der Chronifizierung der Erkrankungen des Stütz- und Bewegungssystems können nur regelmäßige Anwendungen das Schmerzgeschehen positiv beeinflussen.
- Nicht die Entzündung oder das muskuläre Defizit sind das Schmerzproblem, sondern die Dauerspannung an den Sehnenansätzen (Dauerreiz an den Schmerzrezeptoren). Oft hervorgerufen durch eine verkürzte und inkoordinierte muskuläre Situation.
- Muskuläre Spannungsphänomene unseres Stütz- und Bewegungssystems resultieren nicht nur aus unserem Bewegungsmangel, sondern sie sind sehr oft Ausdruck folgender Ursachen:
 - a. Erkrankungen des Bewegungssystems und nicht nur am Ort der Schmerzlokalisierung.
 - b. Erkrankungen aus ganz anderen Fachrichtungen. In diesen Fällen ist die Schmerzsituation im Bewegungssystem „nur“ Erfolgsorgan und Symptom einer ganz anderen Störung (z.B. heftiger Schmerz im linken Arm bei einem Herzinfarkt).
 - c. Die zunehmende Belastung in unserer Gesellschaft hat den psychischen Druck auf die Einzelperson deutlich verstärkt. Viele von unseren Patienten halten dieser Belastung nicht mehr adäquat stand. Eine gestörte Schmerzverarbeitung ist dann häufig die Folge.



Viele weitere Ursachen der Schmerzsituation ließen sich an dieser Stelle aufzeigen, welche primär nichts mit Störungen aus dem Bewegungssegment zu tun haben, aber symptomatisch und übergreifend Rückenschmerzen verursachen.

Aus diesem Grund kann eine moderne Behandlung von Schmerzsyndromen nur multimodal / multiprofessionell und komplex erfolgen.

Die ambulante Medizin ist in der gegenwärtigen Form zersplittert, eine effiziente fachübergreifende Behandlung kann deshalb nicht wirklich stattfinden. Effiziente komplexe und fachübergreifende Behandlungskonzepte nach multimodalen / multiprofessionellen Gesichtspunkten sind in der ambulanten Behandlung aus diesem Grund nicht vorhanden.

Mit unserem Behandlungskonzept **my painCONCEPT** haben wir eine abgestufte, stationersetzende und in sich schlüssige Therapiekette geschaffen, bei der fachübergreifende ärztliche, physiotherapeutische und rehabilitative Behandlungsinhalte aufeinander aufbauen und sich dadurch ergänzen.

Vor jedem operativen Eingriff am Stütz- und Bewegungssystem steht Ihnen diese komplexe Behandlungsstrategie als Alternative zur Verfügung. Eine konservative Anbehandlung nach den Behandlungsstrategien von my painCONCEPT verhindert viele operative Eingriffe an der Wirbelsäule und an Gelenken.



Annette Hamerla

Geschäftsführerin

Bachelor of Arts Medizinmanagement

physioCONCEPT Wittenberg

Physiotherapie – REHA-Sport –

Kurssysteme – med. Gesundheitssport



Dipl. med. Maik Hamerla

Facharzt für Orthopädie

Osteologe DVO – Chirotherapie –

Neuraltherapie – Sportmedizin –

Master of Acupuncture

Orthopädische Praxis



Zweitmeinung vor einer Operation

In Deutschland wird zu viel und zu schnell operiert. Bei vielen chronischen Erkrankungen geht es nicht selten um Fragen, die das Leben komplett verändern. Die Wahl der Therapie, ob konservativ oder operativ und die Wahl der richtigen Behandlungsmethode, will bei der oft langwierigen Therapie wohl überlegt sein.

Ambulante multiprofessionelle Komplexbehandlung

Der orthopädische Facharzt erstellt Ihren individuellen Behandlungsplan unter der Berücksichtigung aller relevanten Behandlungsoptionen. Neben den herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen mit Medikamenten, Infusionen und Injektionen legen wir großen Wert auf die funktionellen Behandlungsoptionen aus der Manualtherapie und der Osteopathie. Im Therapieteam wird der Behandlungsverlauf auf Effektivität überprüft und neu aufeinander abgestimmt.



Ambulante multiprofessionelle Komplexbehandlung

Das multimodal arbeitende Ärzteteam erstellt Ihren individuellen Behandlungsplan unter der Berücksichtigung aller relevanten Behandlungsoptionen. Neben den herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen mit Medikamenten, Infusionen und Injektionen legen wir großen Wert auf die funktionellen Behandlungsoptionen aus der Manualtherapie und der Osteopathie. Im Therapieteam wird der Behandlungsverlauf auf Effektivität überprüft und neu aufeinander abgestimmt. Die Behandlung von Patienten mit langjährigen chronischen Schmerzen sollen mit einem multimodalen Schmerzkonzept nach den Qualitätskriterien der ANOA (OPS-Code 8-977) behandelt werden.



Geriatrische Komplexbehandlung durch ein Therapieteam

Mobile geriatrische Patienten sollten möglichst wohnortnah und zentral versorgt werden. Dafür wurde ein umfassendes und qualifiziertes Behandlungs- und Betreuungskonzept entwickelt, das verschiedene medizinische Leistungsbereiche an einem Ort bündelt. Durch sinnvolle Terminabsprachen greifen hier medizinische, therapeutische, pflegerische und soziale Leistungsbereiche strukturiert ineinander und verhelfen Ihnen zu möglichst kurzen Wegen.



Migräne – Kopfschmerz – Schwindel

Neuroorthopädisch - funktionelle Komplexbehandlungslösungen

Kopfschmerzen haben die unterschiedlichsten Ursachen. Über neurovegetative Regelkreise werden auch die Gefäße der Hirnversorgung beeinflusst und können somit eine Migräne auslösen. Der neurovegetative Behandlungsansatz setzt nun genau an dieser Stelle an.

Schwindel ist ein Symptom. Die Ursachen für dieses Symptom können vielfältiger Natur sein. Das Ziel der Diagnostik und Therapie ist es daher, alle Störungen, welche die Koordination des Gleichgewichtes beeinflussen, aufzuspüren und gegebenenfalls zu beheben.

Mit unserem komplexen Behandlungskonzept haben wir eine abgestufte und in sich schlüssige Therapiekette geschaffen, bei der fachübergreifende ärztliche, physiotherapeutische und rehabilitative Behandlungsinhalte aufeinander aufbauen und sich sinnvoll ergänzen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Unser Betriebliches Gesundheitsmanagement Projekt ermöglicht den schnellen Zugang von erkrankten Mitarbeitern zu komplexen multimodalen Behandlungsstrukturen. Ziel dieses Projektes ist die schnelle Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit bei akuten und chronischen Erkrankungen des Bewegungssystems. Bei einer Krankschreibung erfolgt die unmittelbare Zuweisung des Mitarbeiters aus der betrieblichen Ebene heraus.



Beschreibung der degenerativen Befunde

0-1 Punkte	2-5 Punkte	5-7 Punkte	7-10 Punkte
1	2	3	4

Ausprägung der degenerativen Befunde

	Wirbelsäule	Hüftgelenk	Kniegelenk	andere Gelenke
0	keine	0 keine	0 keine	0 keine
1	Grad 1	1 Grad 1 / TEP	1 Grad 1 / TEP	1 Grad 1
2	Grad 2	2 Grad 2	2 Grad 2	2 Grad 2
3	Grad 3 / OP	3 Grad 3	3 Grad 3	3 Grad 3
4	Grad 4	4 Grad 4	4 Grad 4	4 Grad 4

Beschreibung der funktionellen Störungen

0-1 Punkte	2-5 Punkte	5-7 Punkte	7-10 Punkte
1	2	3	4

HWS / Schulter

- Kiefergelenk, Kopfgelenke in Anteflexion, Cervicothoracal mit 1.-3. Rippe,
- Kaumuskulatur (M. masseter, M. pterygoideus lat., M. temporalis), M. scalenus,
- Anteflexionsmobilisation Co/C1, M. sternocleidomastoideus, M. levator scapulae,
- M. trapezius cranialer Anteil, M. trapezius descendirender Anteil,
- BWS mit Triggerpunktbehandlung der Schulterblattfixatoren.

Arm / Ellenbogen / Hand

- Radiusköpfchen und Pro- und Supination, Radiocarpalgelenk,
- M. biceps brachii, Fingerstrecker mit Ansatzendinopathie lat. Epicondylus, Fingerbeuger mit
- Ansatzendinopathie medialer Epicondylus, Abductor policis longus (Daumenabspreizung).

LWS / Kniegelenk / Fuß

- ISG, distales und proximales Tibiofibulargelenk, Fußregion mit PIR der kurzen und langen Zehenbeuger,
- M. iliopsoas, M. piriformes, ischiocrurale System, M. quadratus lumborum,
- M. popliteus, M. soleus, M. tibialis anterior, der kurzen Fußbeuger.

Orthopädie-Modul – Schmerztherapie

Behandlungsumfang

5-10 Einheiten	Orthopädische Schmerzbehandlung
	Injektionen, Osteopathie, Manualtherapie, Akupunktur
6 Einheiten	Manualtherapie Konsolidierung Schmerztherapie
Wichtige Termine	Erstellung der Epikrise über den Verlauf der ambulanten Rehabilitation

my pain CONCEPT® Diagnostik

	degenerative Befunde	funktionelle Störungen	Heidelberger Fragebogen
Punkte			

my pain CONCEPT® Strategie

Zweitmeinung	multiprofessionell	multimodal	geriatrisch	Migräne

Behandlungstermine

Erstuntersuchung – Therapieplan	x							
Osteopathie / Manualtherapie	x		x		x			x
Schmerztherapie / Akupunktur		x		x		x		
Physiotherapie							x	
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7	8
Datum								
Unterschrift Patient								

Durch das Zusammenführen von ärztlichen, physiotherapeutischen und krankengymnastischen Behandlungsmöglichkeiten zu einer geschlossenen Therapiekette, sind komplexe multiprofessionelle Therapiestrategien in der ambulanten Orthopädie möglich.

- Ärztliche allgemeine funktionelle Erstuntersuchung. Es schließt sich zeitgleich die gezielte funktionelle Diagnostik in den gestörten Körperregionen an. Sichtung aller vorliegenden Befunde und Erstellung der noch fehlenden Diagnostik.
- Effiziente Schmerztherapie mit einer hochdosierten medikamentösen Behandlung je nach Schmerzstärke als Infusion oder mit Medikamenten. In diese Behandlung werden zeitgleich alle zur Verfügung stehenden sinnvollen Injektionstechniken im Bereich der Wirbelsäule und der peripheren Gelenke angeboten.
- Erst nach einer deutlichen Linderung der Schmerzsituation beginnt die Manuelle Therapie und die Absprache mit dem Therapeuten über die Behandlungsstrategie.
- Durch die Akupunktur (schmerzstillend, vegetativ glättend und muskulär spannungslösend) wird der therapeutische Effekt der Osteopathie / Manualtherapie verstärkt und Rückfälle der Schmerzsituation verhindert.
- Durch die ca. 2-malig in der Woche vorgenommene Vorstellung des Patienten zur Akupunktur wird diese auch zur therapiebegleitenden ärztlichen Visite genutzt. Nicht selten werden in dieser Zeit therapiebegleitend die Dosierung der Medikamente oder das Schmerzmedikament selber der veränderten Situation angepasst. Veränderungen in der Gesamtstrategie können in dieser Zeit zum Therapieteam durchgestellt werden und zeitnah in ein ärztlich geführtes, aktuelles und individuelles Behandlungskonzept verändert werden.
- Nach dieser ambulanten Schmerzbehandlung kann sich das Nachsorge-Modul anschließen. Ein kontinuierliches Befund-Controlling mit den behandelnden Therapeuten kann den Therapieerfolg sichern.



Orthopädische Schmerztherapie



Medikamentöse Schmerztherapie



Manuelle Therapie



Orthopädische Schmerztherapie

	x									
x		x		x		x		x		x
	x		x		x		x		x	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Rehabilitation und Prävention von chronischen Schmerzen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates

Sie möchten gern Näheres über unsere Spezialbehandlungskonzepte erfahren, dann vereinbaren Sie einen Termin in unserer Beratungs- und Terminisierungssprechstunde. In einem Beratungsgespräch erfahren Sie alle Informationen über Ihre individuelle Behandlungsoption und bekommen die dazugehörigen Unterlagen ausgehändigt. Sind alle Anmeldeformalitäten getan, dann kann es mit der Terminvereinbarung losgehen. In dem ärztlichen Aufnahmegespräch werden Ihre bisherigen Befunde wie Klinikaufenthalte, Bilder gesichtet und nach einer neurophysiologischen Untersuchung kann dann Ihr individueller Behandlungsplan erstellt werden. Die im jeweiligen Spezialbehandlungsprogramm vorgesehenen medizinischen Maßnahmen sind für Sie in der dazugehörigen Tabelle ersichtlich.

Wir legen großen Wert auf die qualifizierte Umsetzung Ihrer Behandlungsoption. Aus diesem Grund steht Ihnen ein sehr gut ausgebildetes Therapeutenteam zur Seite.

In einem Abschlussgespräch werden Sie mit Ihrem Therapeuten das abgeschlossene Behandlungsprogramm auswerten und diese nachgeschalteten Maßnahmen abstimmen.

Nach dem Programm können Sie natürlich unentgeltlich in unserem Trainingsclub für weitere 10 Anwendungen selbstständig oder mit einer qualifizierten Betreuung in einem Kurs Ihrer Wahl trainieren.



Kurzkonzepte Spezialbehandlung

1. Spezialbehandlung Rückenschmerzen (7 Tage)

Schmerzfrees Leben und Arbeiten und nachts entspannt schlafen ist das Ziel vieler Menschen mit Rücken- und Nackenschmerzen.

Belastbare Muskulatur, dem täglichen Anspruch angepasst, eine ausgewogene genesungsorientierte und gesunde Ernährung, auch zur Reduzierung des eventuell vorhandenen Übergewichtes, sowie regelmäßige Bewegung und gezieltes Training machen Ihren Rücken belastbarer, so dass Sie Ihren Alltag wieder schmerzfrei bewältigen können.

Wir suchen nach dem Auslöser Ihrer Rückenschmerzen und behandeln diesen dann ganz gezielt mit einem kombinierten und fachübergreifenden Einsatz sowohl passiver als auch aktiver Maßnahmen.

Leistungen Spezialbehandlung Rückenschmerzen

Fachärztliche Diagnostik und Betreuung	X						
Analyse Ihrer Körperhaltung	X						
Triggerpunkttherapie / Akupunktur			X		X		
Wärmepackung	X			X			X
Manualthherapie / Osteopathie	X	X	X	X	X	X	X
rückengerechte Ergotherapie			X				X
Analyse der Körperzusammensetzung / DXA		X					
Ernährungscoaching (Analyse und Auswertung)							X
spezielle Bewegungstherapie		X		X		X	X
Entspannung Training		X		X		X	X
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Unterschrift							

2. Spezialbehandlung Osteopathie (7 Tage)

Dort wo die Mechanik Ihres Körpers (Gelenke, Muskeln, Faszien, Organe) gestört ist, setzt die Behandlung des Osteopathen mit gezielten Handgriffen aus den Bereichen der craniosacralen, visceralen und parietalen Osteopathie an. Hierdurch können Blockaden von Gelenken und verspannten Muskeln aufgehoben werden.

Leistungen Spezialbehandlung Osteopathie

Ärztliches Aufnahmegespräch	X						
ausführliche osteopathische Befundaufnahme	X						
osteopathische Behandlung, 30 Minuten		X		X		X	X
spezielle Physiotherapie			X		X		
Fangothérapie		X	X	X	X		X
Sport- und Bewegungstherapie			X		X		X
rückengerechte Ergotherapie						X	
Analyse der Körperzusammensetzung / DXA		X					
Ernährungscoaching (Analyse und Auswertung)							X
Entspannung Training				X		X	
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Unterschrift							

3. Spezialbehandlung Osteoporose (7 Tage)

Osteoporose führt über die Verminderung der Knochenmasse und Störung der Feinarchitektur des Knochens zu Knochenbrüchen. Jede vierte Frau über 50 Jahre und 1,5 Millionen Männer in Deutschland erleiden in ihrem Leben einen durch die Osteoporose begünstigten Knochenbruch. Das individuelle persönliche Osteoporoserisiko und die Frakturgefährdung können für Sie ermittelt werden. Falls Sie an einer Osteoporose leiden können wir fachkundig eine gezielte Behandlung einleiten.

Leistungen Spezialbehandlung Osteoporose

Ärztliches Aufnahmegespräch	X						
ausführliche Befundaufnahme	X						
Knochendichtemessung		X					
Fangothérapie			X	X	X		X
mediz. Trainingstherapie			X		X		
Ausdauertraining		X				X	
Gleichgewichts- und Koordinationstraining		X		X			
Ernährungscoaching bezüglich einer							X
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Unterschrift							

4. Spezialbehandlung Rheuma / Fibromyalgie

Rheuma muss nicht zwingend ein unabwendbares Schicksal darstellen. Es gibt heute Möglichkeiten der Behandlung, um einen Stillstand der Erkrankung zu erreichen. Wesentlich ist dabei die richtige Auseinandersetzung mit der Erkrankung, die damit beginnt, aktiver zu werden und die Behandlung mit allen Kräften zu unterstützen. Eine Unterscheidung der verschiedenen rheumatischen Erkrankungen ist bereits teilweise durch die Analyse allgemeiner Symptome wie Schmerzen, Schwellungen, Funktionseinschränkungen und verschiedener Laboruntersuchungen möglich. Basierend auf dieser Diagnostik wird Ihnen ein auf Ihr Krankheitsbild abgestimmtes Therapieprogramm erstellt.

Leistungen Spezialbehandlung Rheuma

Ärztliches Aufnahmegespräch	X						
ausführliche Befundaufnahme	X						
Triggerpunkt (Schmerzpunkt) -Therapie		X			X		
Faszien- und Bindegewebsbehandlung			X			X	
Osteopathie				X			
Fangothérapie		X	X	X	X	X	X
Entspannung Training			X			X	
spez. Sport- und Bewegungstherapie			X		X		X
Schmerzbewältigungs- und Achtsamkeitstraining		X					
Analyse der Körperzusammensetzung / DXA		X					
Ernährungscoaching (Analyse und Auswertung)							X
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Unterschrift							

5. Spezialbehandlung Rheumatoide Arthritis

Leistungen Spezialbehandlung Rheumatoide Arthritis

Ärztliches Aufnahmegespräch	x						
ausführliche Befundaufnahme	x						
Funktions Training betroffener Gelenke		x		x		x	
Osteopathie		x					
Fangothérapie	x	x	x	x	x	x	x
Physikalische Maßnahmen (Elektrotherapie...)			x			x	
mediz. Trainingstherapie einschließlich			x		x		x
spezielle Ergotherapie (motorisch funktionelle Übungen)			x			x	
Entspannungs-Training			x		x		
Schmerzbewältigungs- und Achtsamkeitstraining				x			
Ernährungscoaching (Analyse und Auswertung)			x				
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Unterschrift							



Nachsorge-Modul Phase 2 (Konsolidierung)

Behandlungsumfang

12 Einheiten	Gruppentermine Rehadgymnastik
12 Einheiten	Gruppentermine MTT-Reha-Geräte (Dr. Wolf)
2 Einheiten	IV-Rezept Einzeltermine Behandlungsmuster 2 my painCONCEPT
6 Einheiten	Rezept Manualtherapie Konsolidierung der Schmerztherapie
Wichtige Termine	Vorstellung Orthopädie (Visite, DXA-Körperanalyse / Knochendichte)
	Eingangsuntersuchung / -test und Beratungstermin
	Bei einem akuten Schmerzereignis zeitnahe Vorstellung in der Orthopädie

Die Schwerpunkte der Behandlungsstrategie werden in diesem Modul auf die Weiterführung der schmerztherapeutischen Anwendungen aus dem vorausgegangenen orthopädischen Modul gelegt.

In diesem zweiten Nachsorgemodul wird das Erreichte in einer abgestimmten gerätegestützten Krankengymnastik weitergeführt. Im Vordergrund stehen hier das Tiefenmuskeltraining und die Ansteuerung und Aktivierung der Stell- und Haltemuskeln. Es stehen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Mittelpunkt des Trainings.

Mittels der Manual Therapie wird die verkürzte Muskulatur aufgedehnt und somit muskuläre Dysbalancen verbessert. Damit wird der Grundstein für eine weiterführende funktionell betonte Krankengymnastik gelegt.

Behandlungstermine

KG in der Gruppe muskuläre Koordination		X		X		X		X	
Vorstellung Orthopädie Visite								X	
Re-Test / Beratungstermin			X						
MTT segmentale Stabilisation	X		X		X		X		X
Sätze	2		2		2		2		2
Wiederholung	15		15		15		15		15
Physiotherapie		X		X		X		X	
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Datum									
Unterschrift Patient									



1. Lateral-Trainer



2. Lower Abdominal



3. Rhomboflex



4. Lumbal-Trainer



5. Glutaeus-Trainer



Manuelle Therapie

x		x		x		x		x		x		x		x
	x		x		x		x		x		x		x	
	2		3		3		3		3		3		3	
	15		20		20		20		20		20		20	
x		x												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Nachsorge-Modul Phase 3 (Muskelstabilisierung)

Behandlungsumfang

12 Einheiten	Gruppentermine Reha-Gymnastik
12 Einheiten	Gruppentermine MTT-Reha-Geräte (TERGUMED)
1 Einheit	IV-Rezept Einzeltermine Behandlungsmuster 3 my painCONCEPT
	begleitende Übung Faszienrollen / Dehnung
Wichtige Termine	Zwischenuntersuchung / -test und Beratungstermin
	Bei einem akuten Schmerzereignis zeitnahe Vorstellung in der Orthopädie

Die Behandlungsschwerpunkte liegen in diesem Nachsorge-Modul auf dem Ausbau der muskelstabilisierenden Trainingstherapie. Mit einer individuell gestalteten Erhöhung der Intensität und der Trainingszeit möchten wir hiermit Erreichtes stabilisieren. Ziel ist den muskulären Aufbau und die Mobilisation voranzubringen, damit die Belastung im Alltagsleben ohne funktionelle Einschränkungen erfolgen kann.

Der Therapieschwerpunkt liegt in dieser Phase des Trainings auf dem Ausgleich der muskulären Dysbalancen und auf dem Training der Wirbelsäulenmuskulatur mit einem digital gesteuertem Trainingsprogramm der großen Bewegungsmuskeln.

In dem Gruppentraining werden koordinierende und spannungslösende Therapieinhalte vermittelt. Diese eignen sich auch für ein Training zu Hause. Die Vermittlung von gezielten Hausaufgaben schafft Hilfe zur Selbsthilfe und fördert das Verständnis für die bestehenden Befunde.

Nach einer Trainingseinheit sind Dehnübungen für die wichtigsten Muskeln vorgesehen. Zum Abschluss des Trainings bereichern die Faszienrollen den Abschluss der Trainingseinheit mit angenehmen Übungen.

Behandlungstermine

KG in der Gruppe Jogilates / Entspannungstherapie		X		X		X		X	
Re-Test / Beratungstermin									
Muskelaufbautraining TERGUMED	X		X		X		X		X
Sätze	2		2		2		2		2
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Datum									
Unterschrift Patient									



1. Extensionstrainer



2. Flexionstrainer



3. Lateralflexionstrainer



4. Rotationstrainer



5. Cervikaltrainer



12 Kurseinheiten

x		x		x		x		x		x		x		x
	x													
	x		x		x		x		x		x		x	
	2		3		3		3		3		3		3	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Nachsorge-Modul Phase 4 (Konditionierung)

Behandlungsumfang

12 Einheiten	Gruppentermine Reha-Gymnastik
12 Einheiten	Gruppentermine MTT-Reha-Geräte (Kardio)
2 Einheiten	IV-Rezept Einzeltermine Behandlungsmuster 4 my painCONCEPT
6 Einheiten	Rezept Manualtherapie Konsolidierung der Schmerztherapie
	begleitende Übung Faszienrollen / Dehnung
Wichtige Termine	Vorstellung Orthopädie (Visite, DXA-Körperanalyse / Knochendichte)
	Abschlussuntersuchung / -test und Beratungstermin
	Bei einem akuten Schmerzereignis zeitnahe Vorstellung in der Orthopädie

In diesem letzten Modul Ihrer individuellen Rehabilitation steht die Verbesserung der Kondition im Vordergrund der Behandlung. Mit Geräten aus der Cardiofitness vermitteln wir Ihnen ein Trainingsprogramm zum Ausbau Ihrer persönlichen Kondition. Mit der Beinpresse stärken wir Ihre Oberschenkelmuskulatur und mit dem Rhomboidtrainer stabilisieren wir Ihnen die abgeschwächte Muskulatur der Schulterblattfixatoren.

Die eingefügte Manualtherapie hat in diesem Modul den Zweck, den durch das Training hervorgerufenen muskulären Verkürzungen entgegen zu wirken. Damit wird die muskuläre Balance gefördert und ein ausgewogenes Training ermöglicht.

Nur unter diesen Voraussetzungen kann ein effektives rehabilitatives Training erfolgen.

Behandlungstermine

KG in der Gruppe Wirbelsäulentraining		x		x		x		x	
Vorstellung Orthopädie Visite	x								
Re-Test / Beratungstermin									
Konditionstraining Kardio	x		x		x		x		x
Beinpresse	x		x		x		x		x
Rhomboidetrainer	x		x		x		x		x
Physiotherapie		x		x		x		x	
Behandlungstermine	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Datum									
Unterschrift Patient									



Fahrradergometer liegend



Fahrradergometer sitzend



Crosstrainer



Schulterblattfixatoren



Funktionsstemma



Manuelle Therapie

x		x		x		x		x		x		x		x
											x			
	x		x		x		x		x		x		x	
	x		x		x		x		x		x		x	
	x		x		x		x		x		x		x	
x		x												
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Begleitende Übungen: Faszienrollen

1. WADE

Position: _____

30 Sekunden rollen



2. HINTERER OBERSCHENKEL

Position: _____

30 Sekunden rollen



3. LAT

Position: _____

30 Sekunden rollen



4. TRIZEPS

Position: _____

30 Sekunden rollen



5. HALS WIRBELSÄULE

Position: _____

30 Sekunden rollen



6. BRUST WIRBELSÄULE

Position: _____

30 Sekunden rollen



7. LENDEN WIRBELSÄULE

Position: _____

30 Sekunden rollen



8. VORDERER OBERSCHENKEL / BEIDBEINIG

Position: _____

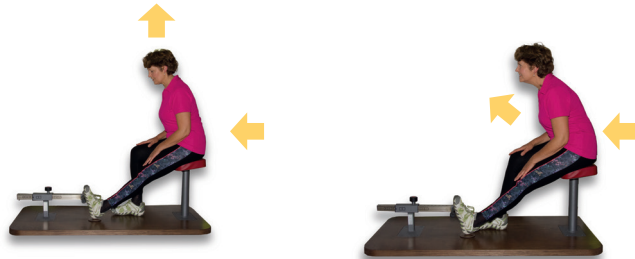
30 Sekunden rollen



1. BEINBEUGER / WADE

Position Fußstütze: _____

2 Minuten rechtes Bein dehnen
2 Minuten linkes Bein dehnen



2. BAUCH / HÜFTBEUGER

Position Sitz: _____

2 Minuten dehnen



3. BEINSTRECKER / HÜFTBEUGER

Position Fußstütze: _____

Position Fußspitze links: _____
rechts: _____

jeweils 2 Minuten dehnen



4. BRUST / BWS-AUFRICHTUNG

Position Sensor: _____

Position Sitz: _____

2 Minuten dehnen



Notizen







my painCONCEPT®



Kontakt

TAGESKLINIK MANUELLE MEDIZIN® Wittenberg Orthopädische Praxis

Sternstraße 28
06886 Lutherstadt Wittenberg

Telefon 03491 / 40 71 81
E-Mail info@tagesklinik-manuelle-medizin.de

SPRECHZEITEN

Mo.	8:00–12:00 Uhr 14:00–18:00 Uhr
Di. bis Do.	8:00–14:00 Uhr
Fr.	8:00–12:00 Uhr

Dipl. med. Maik Hamerla
Facharzt für Orthopädie

Osteologe DVO – Chirotherapie – Osteopathie –
Neuraltherapie – Sportmedizin – Master of Akupunktur –
Geriatrische Grundversorgung – ärztlicher Leiter der
Tagesklinik Manuelle Medizin in Wittenberg

TAGESKLINIK MANUELLE MEDIZIN® Wittenberg Therapiezentrum

Sternstraße 28
06886 Lutherstadt Wittenberg

Telefon 03491 / 40 71 80
E-Mail info@tagesklinik-manuelle-medizin.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. bis Fr. 8:00–20:00 Uhr

Annette Hamerla
Bachelor of Arts Medizinmanagement
Physiotherapie – REHA-Sport – Kurssysteme

