

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention

Zum Mitnehmen!

Serie · Drei leichte
Rumpfübungen für zu
Hause · Seite 5

RückenSPEZIAL · Ein
Konzept gegen den
Schmerz · Seiten 6/7

Kiebitz e.V. · TRX-Kurs
gelenkschonend durch
Schlingen · Seite 10

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Jahr ist bereits um, seit wir unser neues Haus am Teltowkanal bezogen haben. Unsere Patienten fühlen sich hier genauso wohl wie alle Mitarbeiter. Die Modernität und Großzügigkeit der Einrichtung, gepaart mit vielen Ruhe-zonen und dem schönen Außengelände direkt am Wasser sind nur einige der Vorzüge. Das tolle Bewegungsbad ist natürlich unser High-light. All das führte in den letzten Wochen und Monaten dazu, dass die Nachfrage nach ambulanten Reha-Leistungen wie nach Rezept-Angeboten gewachsen ist.

Das freut uns sehr. Auch deshalb sind wir be-strebt, weitere Mitarbeiter in unsere Reihen zu integrieren. Wir suchen gegenwärtig gut aus-gebildete Physio- und Sporttherapeuten.

Dr. Lars Weber
Geschäftsführer

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer



Patienten sind im Einklang mit dem Reha-Zentrum Teltow

98 Prozent aller Umfrageteilnehmer unter den Patienten äußerten, dass sie mit dem Reha-Zentrum Teltow die richtige Wahl getroffen haben. Das ergaben mehrere Patientenbefragungen aus dem vergangenen Jahr. Dabei stieg die Zufriedenheit mit der Einrichtung seit dem Umzug Mitte 2016 in den neuen Komplex am Teltowkanal weiter an.

Die Fragebögen können anonym beantwortet werden. Auch in diesem Jahr sind die Patienten mit ihrem Reha-Zentrum im Einklang, wie die Auswertung der ersten beiden Quartale ergab. Maß aller Dinge sind die Behandlungserfolge. Lob gab es insbesondere für die Individualität der ärztlichen Betreuung und der therapeutischen Behandlungen sowie die für Freundlichkeit der Mitarbeiter. Das Reha-Zentrum ist offen bei Kritik und dankbar für jegliche Anregung. So wurden beispielsweise die geringe Anzahl von Uhren im Haus bemängelt. Nachbesserung folgt in den nächsten Wochen. Auch persönlich können Patienten im Rahmen einer offenen Sprechstunde immer freitags ab 13.30 Uhr Anliegen, Tipps und Probleme äußern.

Angehende Physiotherapeuten absolvieren Praktika

Im Reha-Zentrum Teltow wird auch der Nachwuchs gefördert. Zukünftige Physiotherapeuten absolvieren im Rahmen ihrer dreijährigen Ausbildung mehrere Praktika, so auch in Teltow. Das Reha-Zentrum hat eine Kooperationsvereinbarung mit der Akademie für Sozial- und Gesundheitsberufe in Beelitz. Bis zu sechs Auszubildende im Jahr lernen die Abläufe kennen, hospitieren in den einzelnen Abteilungen und werden unter Anleitung erfahrener Mitarbeiter auch praktisch bei den Einzel- und Gruppenbehandlungen tätig. Therapeutin Daniela Knobloch ist ihre Ansprechpartnerin. Sie ist ebenso während der Praktikumsphase im Reha-Zentrum für die Schülerpraktikanten verantwortlich.



Die Physiotherapeutin Daniela Knobloch ist Ansprechpartnerin für Praktikanten.

Herausgeber: Reha-Zentrum Teltow (v.i.S.d.P.)
Redaktion: PResseAgentur Ahlert, Magdeburg und Bouché Medienservice, Potsdam

Karte: www.kittyfix.de, Potsdam
Druck: Quedlinburg DRUCK GmbH





Die leitende Sporttherapeutin Ulrike Weber (rechts) im Gespräch mit ihrer Kollegin Anne Minor.

Ulrike Weber hat die Herausforderung gesucht

„Manche Patienten kommen mit Stützen zu uns und nach drei Wochen verlassen sie aufrecht das Haus“

Sie suchte die Herausforderung. Nach 25 Jahren Therapiealltag in der stationären Rehabilitation will es Ulrike Weber noch einmal wissen. Im Reha-Zentrum Teltow galt es, den freien Platz der Ressortleitung in der Medizinischen Trainingstherapie zu besetzen. Ulrike Weber bewarb sich und setzte sich gegenüber den anderen Interessenten durch – die Erfahrung spielte dabei sicher eine große Rolle. Seit April ist die Potsdamerin nun hier und sieht große Unterschiede zwischen ambulanter und stationärer Reha. „Bei uns hier in Teltow absolvieren die Patienten ein intensiveres Trainings-

programm, dazu noch straffer organisiert“, so die 50-jährige. „Und für mich ist es bei aller Berufserfahrung immer noch ein Phänomen, was eine gute Rehabilitation in drei, vier Wochen bewirken kann: Manche Patienten kommen mit Stützen zu uns, können sich kaum bewegen und am Ende der Rehabilitation gehen sie fast ohne Beschwerden in ihren Berufs- und Familienalltag zurück.“ Ulrike Weber hat ein super Team vorgefunden, sagt sie. Und auch das ist neu für sie – die direkte und schnelle Kommunikation zwischen allen „Gewerken“, also zwischen Ärzten und den einzelnen Therapiebereichen, der Sozialberatung, dem Psychologen und der Ernährungsberatung. Die Ganzheitlichkeit der Reha und die interdisziplinäre Zusammenarbeit sind die Stützpfeiler des Erfolgs der Behandlung. Natürlich zählt auch eine gute Planung aus. Leerzeiten gilt es zu vermeiden und der Patient muss die größtmögliche Aufmerksamkeit bekommen. Ulrike Weber plant die Einsatzzeiten der Therapeuten und vertritt den Bereich in den Team- und Leitungssitzungen des Reha-Zentrums. Qualität ist das nächste Stichwort, dem Ulrike Weber viel beimisst. Alle vier Therapeuten in ihrem Bereich sind Sportwissenschaftler mit der Zusatzausbildung Medizinische Trainingstherapie. Ulrike Weber: „Bei uns sind Behandlungen auf einem hohen Niveau an der Tagesordnung.“



Die Trainingszeiten werden am PC geplant.



Der Bewegungsparcours im schönen Park des Reha-Zentrums wird oft in das Training einbezogen.

Selbstständigkeit erhöht die Motivation

In der MTT geht es um Mobilisierung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit

Die Räumlichkeiten in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) sind stark frequentiert. Die meisten Patienten absolvieren hier täglich ihre Übungseinheiten – im Schnitt 60 bis 90 Minuten lang. Welche Art und Intensität trainiert wird, hängt von der Schwere der Erkrankung oder Verletzung ab sowie von der Belastbarkeit der Patienten. Die ärztliche Eingangsuntersuchung gibt darüber Aufschluss. Die Sporttherapeuten stellen anschließend gemeinsam mit jedem Patienten den Trainingsplan für die Zeit ihrer Rehabilitation auf, „der aber auch stetig entsprechend des Leistungszuwachses angepasst wird“, so Ressortleiterin Ulrike Weber.

In der MTT wird nach dem Prinzip der Selbstständigkeit gear-

beitet. „Die Patienten wollen und sollen im Laufe der Zeit ihre Einheiten in Eigenregie bewältigen. Selbstverständlich korrigieren die vier Sporttherapeuten Fehler, leiten an und stehen bei jeder Frage zur Verfügung. Diese Eigenverantwortlichkeit kommt gut an. Die Patienten merken, dass sie selbst zum Erfolg entscheidend beitragen. Das erhöht die Motivation. Auch für die Zeit nach der Reha.

Ein wichtiges Ziel ist es, die Rehabilitanden so zu begeistern, dass sie außerhalb des Reha-Zentrums „am Ball“ bleiben und Sport treiben – die ihnen hier angebotenen Übungsprogrammhefte können dafür genutzt werden. Die Medizinische Trainingstherapie ist mit modernen Geräten gut ausgestattet.



Eine wacklige Angelegenheit – hier kommt es auf das Gleichgewicht und die Koordination an.

Um Ausdauer und Beinkraft geht es beim Ergometertraining.





Die Therapie ist schweißtreibend, dennoch haben die Patienten Spaß daran.

Die vielfältigen Möglichkeiten zum Training der gesamten Skelettmuskulatur und zum Ausdauertraining, zum Beispiel Beinstemme, Rumpfstabilisator, Seilzüge und Laufbänder, sind bei den Patienten sehr beliebt. Allerdings ist die Gewinnung von Kraft und Kondition nur ein Teil des Therapieplans. „Wir arbeiten an der Mobilisierung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung der Patienten“, sagt Ulrike Weber. Dazu haben Gleichgewichtsschulung und Koordinationstraining mindestens die gleiche Gewichtung wie die Kraftübungen. Ein Laufband-Test am Ende der Reha-Maßnahme macht den Erfolg bei vielen Patienten sichtbar. Sagt ein Patient mit einem künstlichen Gelenk, „mir geht es besser“, dann freuen sich die Therapeuten, wissen allerdings erst mit dem Test, in welchem Umfang die körperliche Leistungssteigerung eingetreten ist.

- Muskelaufbau mit oder ohne Geräte
- Koordinatives und sensomotorisches Training
- Ausdauertraining
- Dehnungstherapie
- Gleichgewichtsschulung
- Beweglichkeitstraining

Übungen für Zuhause (Teil 1)

Damit Ihr Rumpf in Topform kommt



Therapeutin Anne Minor und Patientin Ximena Fernandez Baltra demonstrieren einige Übungen, die Sie ohne Hilfsmittel zu Hause einfach nachstellen können. Bei der ersten Übung in der Seitlage die Beine strecken und die Füße anziehen. Dann werden beide Beine gleichzeitig angehoben und langsam auf- und abbewegt. Dies bitte mehrmals wiederholen. Die Übung dient zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur.



Bei der zweiten Übung zur Stärkung der Rückenmuskulatur werden in der Bauchlage die Fußspitzen aufgestellt und das Gesäß gespannt. Den Blick zum Boden richten. Den Oberkörper leicht anheben, die Arme in U-Haltung vor- und zurückführen.



Zum Abschluss die Bankstellung einnehmen. Die Knie minimal anheben, den Rücken stabil halten und die Spannung mehrere Sekunden halten. Die Füße bleiben auf dem Boden. Das hilft der vorderen Rumpfmuskulatur.

»Muss ich wirklich operiert werden?«

Das Rückenzentrum hilft als Vertragspartner der AOK Patienten bei der schweren Entscheidung



Chefarzt Dr. Björn von Pickardt (l.), Manualtherapeutin Kerstin Jericke und der Dipl.-Psychologe Christian Röse diskutieren einen Fall.

Als spezialisiertes Rückenzentrum ist die Reha in Teltow Vertragspartner beim RückenSPEZIAL für Versicherte der AOK Nordost. Zu den freiwilligen Leistungen der Kasse gehören ein fachübergreifender Diagnostiktag und eine besondere nichtoperative Therapie für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen.

„Muss ich wirklich operiert werden?“, lautet bei einem geplanten Eingriff an Wirbelsäule und Bandscheibe die bange Frage. Je besser Patienten informiert sind, desto souveräner können sie entscheiden. Das war der Ausgangspunkt für die Krankenkasse, ein Zweitmeinungsverfahren zu etablieren.

Ein halber Tag in einem der teilnehmenden Rückenzentren ist dafür vorgesehen. Der Diagnostiktag beinhaltet jeweils eine Stunde Untersuchung beim spezialisierten Facharzt, beim manualtherapeutisch ausgebildeten Physiotherapeuten und beim in der Schmerztherapie weitergebildeten Psychologen. Im Anschluss daran erfolgt die Auswertung durch das Diagnostik-Team als Entscheidungsgrundlage für den Patienten. „Das Einholen einer Zweitmeinung ist ein Patientenrecht. Mit unseren Erfahrungen aus der Reha-Medizin schauen wir nach den

Alternativen und ermutigen dazu, nichtoperative Möglichkeiten auszuschöpfen“, sagt Chefarzt Dr. Björn von Pickardt. Spricht die interdisziplinäre Einschätzung des Diagnostik-Teams gegen eine OP, bekommt der Versicherte die Chance, eine spezielle ambulante Therapie im Rückenzentrum wahrzunehmen. Die Teilnahme an der Behandlung dauert vier Wochen. Sie zielt mit einem ganzheitlichen Konzept darauf ab, im Interesse der Patienten unnötige Operationen zu vermeiden. Positiver gesundheitsökonomischer Nebeneffekt: Durch das zusätzliche Angebot der AOK werden Operationskosten

vermieden. Während der Behandlungsphase entwickeln Kooperationspartner wie das Reha-Zentrum Teltow individuelle Konzepte für die Patienten mit chronischen Rückenschmerzen. Medizinische Trainingstherapie und Entspannungsübungen erfolgen in Kleingruppen mit bis zu fünf Patienten. Dabei werden

den Teilnehmern Strategien zur Verminderung von Rückenschmerzen vermittelt. Bei erfolgreichem Behandlungsverlauf kann auf eine Rücken-OP ganz verzichtet werden – oder der Patient gewinnt Zeit. Die Patienten verbessern ihre Lebensqualität und erhalten ihre berufliche Leistungsfähigkeit.

»» *Das Einholen einer Zweitmeinung ist Patientenrecht* ««

Als Psychologe im Diagnostikteam beim Programm RückenSPEZIAL

Christian Röse arbeitet als leitender Psychologe am Reha-Zentrum Teltow. Er gehört zum Diagnostik-Team beim AOK-RückenSPEZIAL. Herr Röse, wundern sich die Patienten nicht darüber, dass sie zum Psychologen geschickt werden?

Der Besuch bei mir ist ja Teil eines ganzheitlichen Konzepts, gleichberechtigt mit einer Arztsprechstunde und einer physiotherapeutischen Bestandsaufnahme. Diese ganzheitliche Herangehensweise verstehen unsere Patienten, das zeigt die gute Resonanz auf den Diagnostiktag für Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden.

Worin besteht die psychische Komponente beim Schmerz?

Rückenschmerzen können beispielsweise durch Stress aufrechterhalten und verstärkt werden. Bewegungsängste, Schlafstörungen, sozialer Rückzug und Ohnmachtsgefühle gegenüber dem Schmerz können als weitere Faktoren auftreten.

Was setzen Sie dagegen?

Das RückenSPEZIAL-Konzept stärkt die Patientenautonomie. Wir sichten Vorbefunde und formulieren

nach unserer eigenen Untersuchung eine Therapieempfehlung. Die Zweitmeinung hilft dem Patienten, sich für oder gegen die Operation zu entscheiden. Eine nicht-operative Therapie kann direkt im Rückenzentrum erfolgen. Das ist eine Besonderheit des RückenSPEZIAL-Konzepts. Die Behandlung umfasst Bewegung, Entspannung sowie Einzelgesprächen und Schulungen.

Alles zielt darauf, den Teufelskreis aus Schmerz, ungünstigen Verhaltensmustern und eingeschränkter Lebensqualität zu durchbrechen. Für den Psychologen heißt das, schmerzverstärkende Faktoren zu erkennen und Alternativen zu zeigen.

Was ist das Behandlungsziel?

Das ist individuell sehr verschieden. Als Psychologe unterstütze ich Patienten unter anderem dabei, sich realistische Ziele zu stecken. Es handelt sich oft um einen langen Lernprozess, anhaltende, etwa altersbedingte, Einschränkungen zu akzeptieren. Neben Bewegungsängsten und Schonverhalten können sich auch Durchhaltestrategien und perfektionistische Ansprüche negativ auswirken.

RückenSPEZIAL der AOK

- Rückenoperationen möglichst nur nach sorgfältiger Abwägung aller konservativen Therapiemöglichkeiten.
- Zweite Meinung in einem spezialisierten Rückenzentrum einholen.
- Wenden Sie sich an das Service-Center der AOK oder mit der OP-Verordnung direkt ans Rückenzentrum.
- Alle Untersuchungen und Behandlungen im Rückenzentrum sind für AOK-Versicherte kostenfrei.

Google-Suche: AOK Nordost RückenSPEZIAL



Entspannungstechniken können körpereigene Substanzen freisetzen, die Schmerzen nicht mehr so gravierend erscheinen lassen.

Kurze Gespräche können schon mal länger dauern

Sozialarbeiterin Patricia Köysürenbars berät Patienten

Alle Patienten lernen Patricia Köysürenbars kennen. Das geht gar nicht anders, denn ein Gespräch bei ihr steht auf dem Laufzettel ebenso wie der Arztbesuch. „Ich hab keine Fragen“, sagen Patienten manchmal. „Na schön, dann wird es ja ein kurzes Gespräch“, antwortet sie, plaudert ein wenig und hört vor allem sehr aufmerksam zu. „Wichtig ist die Empathie, dann öffnen sich die Menschen und haben eine Menge Fragen“, erzählt die Beraterin. Die Wiedereingliederung in die Arbeit, finanzielle Absicherung sowie Familie und Freunde sind die Themen, um die es in der Sozialberatung geht. Patricia Köysürenbars erläutert zum Beispiel, wer bei der Rückkehr in den eigenen Betrieb hilft, wie eine Umschulung gefördert werden kann und ob aus bisher ungenutzten Begabungen vielleicht eine neue Pers-

pektive erwächst. „Ich ermutige den Patienten dazu, der Phantasie freien Lauf zu lassen. Manche Idee wurde schon umgesetzt.“ Durch ihre Fragen hilft die Sozialberaterin den Patienten für sich selbst herauszufinden, was die persönlichen Ziele für die Reha und ihre weitere Lebensplanung sind. Für viele Ältere sind die Anerkennung der Schwerbehinderung und die damit verbundenen Rentenansprüche wichtige Themen bei der Sozialberatung. Patricia Köysürenbars erklärt Paragraphen der Sozialgesetzgebung, verteilt Broschüren und Anträge und nennt die richtigen Ansprechpartner. Sie erläutert, welche Rechtsansprüche sich aus der Kranken- und Renten-



Patricia Köysürenbars

versicherung ergeben und wie diese durchgesetzt werden können. In diesem äußerst komplexen System ist Patricia Köysürenbars ein Lotse. Das Ziel und seinen Weg muss jeder Patient für sich finden.

Unsere Partner im regionalen Gesundheitsnetzwerk

Heute: Praxis für Orthopädie/Unfallchirurgie in Teltow

Die Praxis der Doktoren Leunert, Lober und Hegenbart arbeitet mit dem Reha-Zentrum Teltow eng zusammen. Dadurch können Patienten nach der akuten Schmerzphase nahtlos weiterbehandelt werden. Gezielte physiotherapeutische Maßnahmen und Muskeltraining unterstützen die Rückkehr ins gewohnte Leben.

Die Zusammenarbeit hat sich seit vielen Jahren bewährt. 1996 eröffnete **Dr. Henning Leunert** die Orthopädisch/Sportmedizinische Praxis im Gesundheitszentrum in Teltow. Drei Jahre später kam **Dr. Stefan Lober** dazu. Nachdem die Praxis vor einem Jahr renoviert und neu eingerichtet wurde, verstärkt **Dr. Alexander Hegenbart** das Ärzteteam.

Seit 20 Jahren werden im OP-Zentrum in Stahnsdorf ambulante Operationen



Dr. Lober (links), Dr. Hegenbart und Dr. Leunert mit dem Team der Praxis für Orthopädie/Unfallchirurgie in Teltow.

durchgeführt. Hauptsächlich sind es Kniegelenks- und Schultergelenksspiegelingen (Arthroskopie), wobei gerissene Menisken und Knorpelschäden behandelt werden. Durch Sport- oder Freizeitunfälle gerissene Kreuzbänder werden rekonstruiert. Operationen an

Händen und Füßen lassen sich sehr gut ambulant durchführen. Dr. Lober und Dr. Hegenbart, spezialisiert auf Fußoperationen, widmen sich dem Hallux valgus und anderen Deformierungen von Zehen.

Durch eine intensive konservative Behandlung können viele Patienten mit Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vor der Operation bewahrt werden. 20 Jahre Praxiserfahrung auf dem Gebiet der Schmerztherapie, Chirotherapie und seit einigen Jahren Osteopathie und Akupunktur kommen den Patienten zu Gute. In Kooperation mit der radiologischen Praxis im Gesundheitszentrum Teltow werden Spritzen an die gereizten Nervenwurzeln im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule gesetzt.

Lernen, mit Osteoporose zu leben

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt über seine Erfahrungen aus der Sicht der Rehabilitation

Lebensalter und familiäre Vorbelastung sind die größten Risikofaktoren für Osteoporose – Knochenschwund. Frauen sind weit häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung kann nicht geheilt werden, Medikamente stoppen oder verlangsamen das Fortschreiten. Chefarzt Dr. Björn von Pickardt erläutert, wie Patienten die Behandlung aktiv unterstützen können und wie sie lernen müssen, mit Osteoporose zu leben.



Dr. Björn von Pickardt, Chefarzt im Reha-Zentrum Teltow.

Im Reha-Zentrum haben wir mit den Folgen von Osteoporose zu tun. Das sind Wirbelsäulenschäden durch Spontanbrüche und die Rehabilitation nach Knochenbrüchen in Folge von Stürzen. Der Oberschenkelhalsbruch oder ein Bruch des Handgelenks sind bei Osteoporose typische Sturzfolgen. Die Patienten fallen auch häufiger hin als Gesunde, was die Experten ebenfalls auf die Krankheit zurückführen.

Als Arzt im Reha-Zentrum sehe ich zwei Ansatzpunkte: Wir erklären den Patienten, durch ihre Lebensweise eine Osteoporose-Behandlung zu unterstützen, und wir sensibilisieren sie für die Sturzprävention. Zu Punkt 1: Vitamin D und Calcium sind knochenfreundlich. Calcium ist in

Milchprodukten und in Gemüse enthalten. Generell ist eine „mediterrane“ Kost mit viel Gemüse und Fisch statt Fleisch zu bevorzugen. Rauchen und Alkohol begünstigen das Fortschreiten der Erkrankung.

Spannend wird es beim Vitamin D. Das bildet der Körper über Hormone selbst. Der Ausgangsstoff entsteht in der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht. Man sollte sich 30 Minuten täglich im Freien aufhalten, auch bei Bewölkung. Körperliche Bewegung wirkt sich ebenfalls positiv aus. Ballsportarten und Krafttraining reizen das Knochengewebe und aktivieren es. Auf diesen Effekt setzen wir in der Medizinischen Trainings-therapie und in den Gesundheits-Sportgruppen, in denen auch Gleichgewichtsübungen absolviert werden. Ausdauertraining ist ebenfalls knochenaktivierend, aber hier geht es vor allem um die Stärkung der Muskulatur und bessere Körperhaltung. Trainierte Patienten können beim Stolpern meistens noch den Sturz abfangen. Da sind wir bei Punkt 2: Für Osteoporose-Patienten ist Sturzprophylaxe ein wichtiges Thema. Hierzu zählen die schon erwähnten Gleichgewichtsübungen. Verringern Sie aber auch Sturzrisiken im privaten Umfeld. Sitzen die Schuhe gut? Sind die Räume ausreichend ausgeleuchtet? Stimmt die Sehschärfe? Liegen Gegenstände im Weg? Handläufe verringern das Sturzrisiko im Haus. Zuhause bleiben, sich weniger bewegen, das verstärkt die Schmerzen und begünstigt das Fortschreiten der Osteoporose. Versuchen Sie soweit wie möglich aktiv zu bleiben. Wir unterstützen Sie dabei.

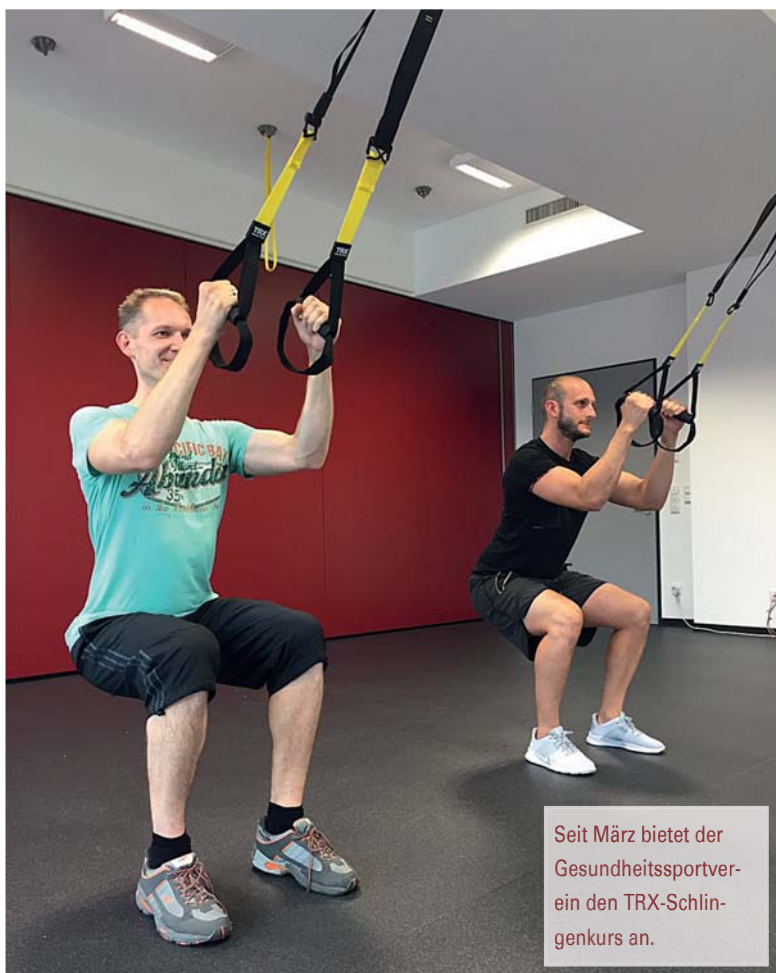
Reha-Sprechstunde

Dr. Björn von Pickardt ist Facharzt für Orthopädie. Fragen zur Rehabilitation beantwortet er in der Reha-Sprechstunde. Vereinbaren Sie einen Termin und bringen Sie dazu Ihre medizinischen Unterlagen mit.

Telefon: 03328 / 30 31 57

In den Seilen und Schlingen hängend zu mehr Kraft, Kondition und Balance

Seit März ist der TRX-Kurs im Programm



Seit März bietet der Gesundheitssportverein den TRX-Schlingenkurs an.

Gemeindefest in Blankenfelde

Beim Gemeindefest am 17. September im 16 Kilometer von Teltow entfernten Natursportpark Blankenfelde-Mahlow stellt sich der Gesundheitssportverein Kiebitz e.V. den Gästen vor. Alle Mitglieder, ihre Familien und Freunde sind herzlich eingeladen. Im Therapiezentrum Mahlow bietet der VGS Kiebitz ebenfalls medizinisches Gerätetraining und Kurse an.

VGS Kiebitz e.V.
Oderstraße 69, 14513 Teltow
Tel.: 03328 - 33 12 10 155



Christin Schnitzer turnt vor. Sie leitet den neuen Kurs.

Der VGS Kiebitz e.V. hat mit dem TRX-Kurs sein sportliches Angebot erweitert. Der Schlingenkurs dient insbesondere zum Muskel- und Kraftaufbau. Es ist ein anspruchsvolles Training, bei dem gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Aber auch Kondition, Balance und die Konzentration werden gefördert. Somit ist es eine gute Ergänzung zum klassischen Krafttraining an den Geräten. Die Arbeit mit den Schlingen hat in der Physiotherapie noch eine weitere Bedeutung. Geschädigte Gelenke werden in die Schlaufen gehängt, um sie von Schwerkraft und Körpergewicht zu entlasten. Die durch die vorhergehende Fehlbelastung ge-

schwächte Muskulatur kann somit besser wieder aufgebaut werden. Typische Übungen beim Schlingentraining sind Kniebeugen oder Rumpfbeugen mit eingehängten Füßen. Durch die In-

Schlingentraining entlastet geschädigte Gelenke

stabilität müssen auch tiefer liegende Muskeln arbeiten, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Das Training an den Schlingen stammt aus den USA.

Elite-Soldaten suchten nach einer Möglichkeit, sich immer und überall fit zu halten. Das Trainingsgerät besteht aus nichtelastischen Seilen und Gurten, die an Decken und Wänden befestigt werden können. Am Ende der Bänder befinden sich Schlaufen, in die Füße oder Hände eingehängt werden. Einige Übungen sind anstrengend und setzen eine gute Fitness und Koordination voraus. Aber je nach Stellung zum Gerät kann der Schwierigkeitsgrad selbst gewählt werden. Dadurch können Anfänger und Fortgeschrittene gleichzeitig den Kurs absolvieren. Der Kurs findet dienstags von 19 bis 20 Uhr statt.

14. Teltowkanal Halbmarathon



- Der 14. Halbmarathon am 5. November 2017.
- AOK Nordost ist Partner des VGS Kiebitz.
- Die Strecke führt entlang des einstigen Grenzstreifens am Teltowkanal.
- Drei Runden zu je sieben Kilometer sind zu laufen.

Der VGS Kiebitz und die AOK Nordost richten gemeinsam das Laufevent aus

Vor dem Startschuss gehen die Kleinen auf ihren 800-Meter-Kurs

Bereits zum 14. Mal werden an der Knesebeckbrücke am 5. November die Läufer zum traditionellen Teltower Halbmarathon auf die Runden geschickt. Genauer gesagt, es sind drei Runden zu je sieben Kilometer und jeder Teilnehmer kann wählen, ob er seinem Körper eine, zwei oder alle drei Durchläufe zumuten möchte.

In den vergangenen zwei Jahren gingen jeweils 1500 Frauen, Männer und Jugendliche auf die Reise. Damit war das Event „ausverkauft“. Auch in diesem Jahr rechnet der Veranstalter – der VGS Kiebitz e.V. – mit einer ähnlich hohen Beteiligung. Die AOK Nordost ist nicht nur dieses Mal sondern auch zukünftig Partner des Gesundheitssportvereins bei der Ausrichtung der Halbmarathon-Veranstaltungen. Gemeinsam wollen die Gesundheitskasse und der VGS Kiebitz die Menschen in der Region zum Laufen motivieren. Die AOK wird das Ereignis auch dafür nutzen, um auf die Parkinson-Krankheit aufmerksam zu machen.

Die Strecke führt bis zur Wismarer Straße entlang des einstigen Grenzstreifens am Teltow-

kanal. Der Lauf soll so an die deutsche Teilung erinnern. Vor dem Startschuss um 10.30 Uhr gehen die Kleinen im Alter von vier bis sieben Jahren ins Rennen. Sie absolvieren beim sogenannten Bambinilauf 800 Meter. Die Einnahmen aus den Startgebühren werden für krebserkrankte Kinder aus Nicaragua gespendet.

Mit 1500 Startern rechnet der Veranstalter. Der Lauf wird mit einem kleinen Programm im Festzelt am Start- und Zielpunkt in Teltow abgerundet.





Unser Behandlungsspektrum „ambulante Reha“

- Künstlicher Gelenkersatz (Hüfte, Knie, Schulter)
- Bandscheibenbedingte und andere schmerzhafte Erkrankungen der Wirbelsäule
- Chronische Erkrankungen der Gelenke (Arthrose, Impingement-Syndrom)
- Wirbelsäulenoperationen (Bandscheibe, Prothese, Fusion)
- Unfallfolgen (konservativ oder operativ versorgt: z. B. Kreuzbandriss, Schulterluxation, Frakturen, Amputationen)
- Angeborene Fehlbildungen (Skoliose)
- Chronische Schmerzsyndrome (Das Reha-Zentrum Teltow hat für die Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Zulassung als anerkanntes Schmerzzentrum.)

Hinweise

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die bis zu siebenstündige Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Der Behandlungszeitraum beträgt in der Regel drei Wochen. In begründeten Fällen ist eine Verlängerung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen.

Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

Reha-Zentrum Teltow

Oderstraße 69

14513 Teltow

Tel.: 03328 - 30 31 57 (8)

Tel.: 03328 - 33 12 10

Fax: 03328 - 30 31 59

info@rehazentrum-teltow.de

www.rehazentrum-teltow.de

Montag - Donnerstag 07.30 – 21.00 Uhr

Freitag 07.30 – 19.00 Uhr

Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

Ihr Weg zu uns

In unmittelbarer Nähe zum Reha-Zentrum befinden sich mehrere Bushaltestellen:

Oderstraße/Saganerstraße, ca. 100 Meter, Bus 621

Feuerwehr, ca. 400 Meter, Bus X1, 601

Ramrath Brücke, ca. 400 Meter, Bus X10, 620

Im Tal, ca. 400 Meter, Bus 629

Am Weinberg, ca. 700 Meter, Bus 622

