

Rehabilitationsnachsorge

Im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Reha-Maßnahme ist die sogenannte Reha-Nachsorge sinnvoll.

Die Rehabilitanden können während der Nachsorge wesentliche Inhalte der Reha in den Alltag übertragen, anwenden und fortentwickeln, damit das bisherige Rehaergebnis stabilisiert und verbessert wird.

Die Deutsche Rentenversicherung übernimmt für ihre Versicherten die Kosten für diese Nachsorgeprogramme.

Die Reha-Nachsorge kann nur von den behandelnden Ärzten der stationären oder ambulanten Reha-Einrichtung verordnet werden und kann z.B. in der ORTEMA-Reha oder auch orts- und zeitunabhängig digital von zu Hause aus durchgeführt werden.



- 1** ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- 2** OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- 3** ORTEMA - Rehabilitation & Therapie, Medical Fitness & Gesundheit

Stand: 9/20

 **Kostenlose Parkplätze im Parkhaus**



- Orthopädie-Schuh-Technik
- Einlagen-Technik
- Bandagen-Technik
- Rumpforthesen-Technik
- Prothesen-Technik
- Orthesen-Technik
- Knieorthesen-Technik
- Sport-Orthopädie
- Forschung & Entwicklung



- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Rehasport
- **Nachsorge**
- Bewegungsbad
- Return 2 Sports



- Medical Fitness
- Gesundheitskurse
- Aqua Fitness
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung
- Wellnessmassagen
- Ernährungsberatung



- Protection & Prävention
- Motobike
- Eishockey
- Ski
- Ballsport
- Bike
- American Football
- Reiten
- Behindertensport

IRENA NACHSORGE

im Anschluss an Ihre Rehabilitation



So geht's nach der Reha weiter



Dr. med Sven Schemel
Chefarzt Ambulante Rehabilitation
Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



ORTEMA GmbH · Rehabilitation & Therapie
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen
Telefon +49 7145 - 91 53 250
Fax +49 7145 - 91 53 259 · rehabilitation@ortema.de

www.ortema-rehabilitation.de



Wir leben Gesundheit.

Wie geht es nach der Reha weiter?

Nach einer Rehabilitation unterstützt Sie eine strukturierte Nachsorge bei der Erreichung Ihrer Reha-Ziele und Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit.

IRENA (Intensivierte Reha-Nachsorge) ist ein multimodales Nachsorgeprogramm mit bis zu 24 Terminen je 90 min. Es findet ein ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch statt. IRENA beinhaltet die fachorthopädische ärztliche Supervision und Therapieverordnung, gezielte Bewegungstherapie in ausgewählten Gruppen, zusätzlich Schulungen und z.B. Entspannungstraining. IRENA kann nur an zugelassenen Reha-Einrichtungen durchgeführt werden.

Die Nachsorge kann entweder wie bisher in der ORTEMA-Reha durchgeführt werden oder als Tele-Nachsorge mit einem www-fähigen Handy oder PC.

IRENA: Beginn und Dauer

Die Nachsorge sollte möglichst rasch, spätestens jedoch 3 Monate nach Beendigung einer Reha-Maßnahme begonnen werden.

Maximal 24 Behandlungseinheiten je 90 Minuten über einen Zeitraum von max. 9 Monaten sind möglich. Unterbrechungen sind bis maximal 6 Wochen möglich.

1 bis 2 Termine pro Woche haben sich als realistisch und trainingsphysiologisch ideal erwiesen.

Meist wird die Nachsorge berufsbegleitend durchgeführt, dafür bieten wir Termine auch frühmorgens sowie in den Nachmittags- und Abendstunden an. Ebenso bemühen wir uns um eine flexible Terminplanung.

Zeitlich flexibel können Sie das Nachsorgeprogramm auch bequem mit Hilfe der CASPAR App an Ihrem Tablet, Handy oder PC durchführen.

Inhalte

Fachärztliche Therapieeinleitung und Therapiekonzeption

- Medizinisches Gerätetraining (MTT)
- Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule
- Hüft- / Kniegymnastik und Gelenkschule



- Faszienmobilisation und Muskeldehnung
- Gymnastik an Schlingen (Sling)
- Entspannungs- und Yoga-Gymnastik
- Fit ins Wochenende
- Nordic Walking
- Wassergymnastik im Bewegungsbad
- Entspannungstraining
- Sozialberatung

Wir erweitern unser Angebot regelmäßig. **Aktuelle Inhalte und Zeiten finden Sie unter www.ortema-rehabilitation.de**

Verordnung

Sprechen Sie während Ihrer Reha mit Ihrem Reha-Arzt und lassen Sie sich bei medizinischer Notwendigkeit eine **IRENA-Empfehlung** (Formular-Nr G4802-00) für das ORTEMA-Reha-Zentrum ausstellen.

Kommen Sie mit dieser Empfehlung zu uns (oder senden Sie diese per Brief, Fax, E-Mail) - zusammen vereinbaren wir Ihre Nachsorge-Termine.

Kosten

Die Kosten übernimmt die Deutsche Rentenversicherung. Eine Zuzahlung ist nicht zu leisten. Sie erhalten am Ende eine Fahrtkostenpauschale von 5,00 Euro pro Behandlungstag.

Noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne bei Kurswahl und Terminplanung:

Telefonprechzeiten:

Mo - Do: 7:30 - 16:00 Uhr

Fr: 7:30 - 15:00 Uhr

Tel.: 07145 - 91 53 259

Fax: 07145 - 91 53 259

E-Mail: nachsorge@ortema.de

