Rehabilitations-Nachsorge

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

Rehabilitand:innen können während der Nachsorge wesentliche Inhalte der Reha in den Alltag übertragen, anwenden und fortentwickeln, damit das bisherige Reha-Ergebnis stabilisiert und verbessert wird.

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

Die Reha-Nachsorge kann nur von den behandelnden Ärzt:innen der stationären oder ambulanten Reha-Einrichtung verordnet werden.

Noch Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne bei Kurswahl und Terminplanung.

Telefonsprechzeiten:

Mo - Fr: 8:00 - 16:30 Uhr
Tel.: 07145 - 91 53 250

Fax: 07145 - 91 53 259
E-Mail: nachsorge@ortema.de

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

Hannah Bruch
Bereichsleiterin Rehabilitation
M.A. Gesundheits-management

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**

Version: 06/2024

Kostenlose Parkplätze im Parkhaus und direkt vor der Einrichtung mit barrierefreiem Zugang

ORTHOPÄDIE TECHNIK	REHABILITATION & THERAPIE	MEDICAL FITNESS & GESUNDHEIT	SPORT PROTECTION
- Orthopädie-Schuh-Technik	- Ambulante Rehabilitation	- Medical Fitness	- Protektion & Prävention
- Einlagen-Technik	- Physiotherapie	- Gesundheitskurse	- Motobike
- Bandagen-Technik	- Ergotherapie	- Aqua Fitness	- Eishockey
- Rumpforthesen-Technik	- Medizinische Trainingstherapie	- Betriebliches Gesundheits-management	- Ski
- Prothesen-Technik	- Rehasport	- Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung	- Ballsport
- Orthesen-Technik	- **Nachsorge**	- Skillcourt & five	- Bike
- Knieorthesen-Technik	- Bewegungsbad	- Ernährungsberatung	- American Football
- Sport-Orthopädie	- Return 2 Sports		- Reiten
- Forschung & Entwicklung			- Behindertensport

Öffentliche Verkehrsmittel: Vor der Klinik ist eine Bushaltestelle (Linien 531, 532), von der man direkt zum Bahnhof Asperg, von dort mit der S-Bahn in alle Richtungen des Landkreises Ludwigsburg, nach Stuttgart und in die umliegenden Regionen gelangt.

ORTEMA

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

IRENA NACHSORGE

im Anschluss an Ihre Rehabilitation

So geht‘s nach der Reha weiter

ORTEMA

Rehabilitation & Therapie

Rehabilitation & Therapie bei ORTEMA: Kompetenz aus einer Hand

Wie geht es nach der Reha weiter?

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

IRENA (**I**ntensivierte **Re**ha-**Na**chsorge) ist ein multimodales Nachsorgeprogramm der DRV 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.

Beginn und Dauer

Die Nachsorge sollte möglichst rasch, spätestens jedoch 3 Monate nach Beendigung Ihrer 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 - 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.

Inhalte

Ärztliche Therapieeinleitung und Therapiekonzeption

- Medizinisches Gerätetraining (MTT)
- Wirbelsäulengymnastik
- Hüft- / Kniegymnastik
- Faszienmobilisation und Muskeldehnung
- Gymnastik an Schlingen (Sling)
- Entspannungs- und Yoga-Gymnastik
- Nordic Walking
- Wassergymnastik im Bewegungsbad
- Psychologische Seminare für den Alltag
- Auffrischungs-Workshop Ernährung

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 G4802-00) für die ORTEMA-Reha 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.

Ein Parkplatz unmittelbar vor der Einrichtung ist für Sie kostenlos.