



© MikADO Werbeagentur Bad Kissingen - Fotos: norbert fotodesign, Deutscher Heilbäderverband - Anetlind/Unistock - 2018

## DER WEG ZUR GENESUNG NACH BANDSCHEIBEN-OPERATION

Eine Rehabilitation nach der Operation eines Bandscheibenvorfalles soll die Genesung beschleunigen. In der Regel stimmen Sie mit dem Operateur ab, nach welcher postoperativen Zeit Sie mit der Reha-Maßnahme beginnen können.

In unserer Orthopädischen Rehaklinik werden Patienten, die für eine AHB-Reha nach Bandscheiben-OP zu uns kommen, von sehr erfahrenen Ärzten und Therapeuten betreut. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten unsere Spezialisten Ihren individuellen Behandlungsplan, damit Sie nicht nur schnell schmerzfrei, sondern auch wieder fit und beweglich werden.

## ANGENEHMES AMBIENTE

Inmitten der schönen Naturlandschaft der Rhön bietet das Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet ein angenehmes Ambiente mit sehr hohem Freizeitwert.

Großzügig angelegte Aufenthaltsräume sowie der moderne Therapiebereich und die Balthasar-Neumann-Therme mit Biosauna, Finnischer Sauna, Römischer Dampfbad, Erlebnisduchen, wohligen Ruheräumen und 30°-Stahlwasserhallenbad erinnern eher an ein Hotel als an eine Klinik. Diese Annehmlichkeiten nutzen Gäste und Patienten selbstverständlich kostenfrei. Der hauseigene Tennisplatz sowie drei autorisierte Nordic Walking Strecken, die unmittelbar vor dem Haus beginnen, locken für Sport und Bewegung an die frische Luft.

Im Rahmen eines speziellen Partnerprogramms bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin während des Aufenthaltes begleiten zu lassen.

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Nutzen Sie gerne unseren Beratungsservice unter **Telefon 09708 79-3493** oder schicken Sie uns ein **Telefax 09708 79-3435**.

Gerne erwarten wir auch Ihre E-Mail-Nachricht unter **info@rehazentrum-bb.de**

Selbstverständlich können Sie sich jederzeit online informieren: **www.rehazentrum-bb.de/klinik/orthopaedie/ruecken-reha/bandscheiben-reha.html**

**Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet  
Klinik für Orthopädie**

Frankenstraße 36 | 97708 Bad Bocklet  
Tel. (09708) 79-3493 | Fax (09708) 79-3435  
info@rehazentrum-bb.de | www.rehazentrum-bb.de



## AHB NACH BANDSCHEIBEN-OPERATION



Rehabilitations- & Präventionszentrum  
Bad Bocklet



GESUNDHEIT GENIESSEN



## DIE WIRBELSÄULE STÄRKEN UND ENTLASTEN

Die Reha nach Ihrer Bandscheiben-Operation zielt schwerpunktmäßig auf die Wiederherstellung einer guten körperlichen Belastbarkeit. Einerseits werden Muskelverspannungen oder -verkrampfungen reduziert und Bewegungseinschränkungen und Fehlhaltungen minimiert. Andererseits sollen speziell die stabilisierenden Muskelbereiche rund um die Wirbelsäule aufgebaut und gestärkt werden, um die Mobilität insgesamt zu verbessern.

Desweiteren haben wir auch die psychischen und sozialen Aspekte im Auge. Sie sollen das Selbstvertrauen in Ihre Fähigkeiten wiedergewinnen, sich schmerzfrei und unbelasteter bewegen können und am Ende mit Selbstbewusstsein, Freude und neuer Lebensqualität in die Familie, den Alltag und Ihren Beruf zurückkehren.

## THERAPIEINHALTE

Wir erarbeiten auf Basis Ihres Befundes und der Nachbehandlungsempfehlung des Operateures gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Therapieprogramm. Das zentrale Element ist die Physiotherapie (Krankengymnastik), bei der mittels physiotherapeutischer Übungen und Gerätetraining Muskelaufbau betrieben wird. Hierzu gehören beispielsweise auch Wassergymnastik oder Rückenschule.

Bei der Wassergymnastik werden zum einen die Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur entspannt und zum anderen fällt aufgrund des Auftriebs und des geringeren Eigengewichts das Ausführen von Bewegungen erheblich leichter.

Die Rückenschule trainiert rückengerechtes Verhalten allgemein und die optimale Haltung im Besonderen. Therapeutische Fachbereiche wie die Ernährungsberatung (gesunde Ernährung, ggf. Gewichtsreduktion) oder die psychologische Krankheitsverarbeitung ergänzen das Reha-Programm mit z. B. Kochen in der Lehrküche oder Entspannungstechniken wie Autogenem Training.

## DAS WOCHENPROGRAMM FÜR IHRE BANDSCHEIBE

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30	Labor Urin/Blut	Frühgymnastik freiwillig		Ergometertraining	Frühgymnastik freiwillig		
8:00 - 8:30	Frühstück vom Buffet						
9:00			Vortrag: „Wege nach der Reha“		Rückenschule nach OP	Magnetfeldtherapie	freiwillige Ausflugsfahrt
9:30		Ergometertraining		Interferenzstrom			
10:00		progr. Muskelentspannung			Ergometertraining	Ergometertraining	
10:30	Post-Op Beweg.bad		Interferenzstrom Magnetfeldtherapie	Post-Op Beweg.bad			
11:00	Magnetfeldtherapie	Visite	Arzt-Visite				
11:30					Hockergruppe		
12:00 - 12:30	Mittagessen						
13:00		Langzeit Blutdruck					freiwillige Freizeittherapie Zumba, Billard, Tischtennis, Basteln, Brettspiele, Lachyoja, Konzert...
13:30	Rotlicht		Sozialberatung	progr. Muskelentspannung	Rotlicht		
14:00	Teilkörpermassage		Ergometertraining	Ruhe EKG			
14:30				KG Einzel	Teilkörpermassage		
15:00		KG Einzel					
15:30			Bandscheibengruppe	Rotlicht	Interferenzstrom		
16:00	Hockergruppe			Teilkörpermassage			
16:30							
17:00							
17:30 - 18:00	Abendessen						