

## Ihr Weg zum Rehasport



Der Rehasportkurs findet **mittwochs und donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr** im Gymnastikraum der Physiotherapie der Uniklinik RWTH Aachen statt. Wenn Sie teilnehmen möchten, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin über eine entsprechende Verordnung. Die Verordnung wird bei der Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung eingereicht. Nach Genehmigung oder bei einem ausdrücklichen Genehmigungsverzicht werden die Kosten komplett übernommen. Bitte melden Sie sich vorher beim **SportBildungswerk Aachen** (Kursnummer: 912 und 914) an.

**Hinweis:** Bitte bringen Sie leichte Sportbekleidung und Turnschuhe mit. Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem SportBildungswerk. Die Kosten trägt die Krankenkasse.

## Anmeldung

### SportBildungswerk Aachen

Reichsweg 30 (Nadelfabrik)

52068 Aachen

Tel.: 0241 47579550

[bildungswerk@sportinaachen.de](mailto:bildungswerk@sportinaachen.de)

[www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/aachen)

## Kontakt

### Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Kinder- und Transplantationschirurgie

(Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Florian Vondran)

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen

### Zentralbereich für Physiotherapie

Ärztliche Leitung

Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand, MHBA

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen



## Anreise

Für die Anreise mit dem Auto erfolgt die Anfahrt über die Kullenhofstraße. Mit dem Bus erreichen Sie uns mit den Linien E, 3A, 3B, 4, 5, 32, 33, 45, 70, 73 und 80 der ASEAG. Weitere Informationen finden Sie unter [www.avv.de](http://www.avv.de).



## Rehasport

### Kraft- und Muskelaufbau, Balancetraining, Sturzprophylaxe

#### Wann?

Jeden Mittwoch und Donnerstag von 18:30 bis 19:30 Uhr

#### Wo?

Gymnastikraum der Physiotherapie der Uniklinik RWTH Aachen (Ebene E, Flur 6)

Unter Anleitung  
von qualifizierten Übungsleitern  
des SportBildungswerks Aachen

Liebe Patientin, lieber Patient,  
liebe Interessierte,

regelmäßige sportliche Bewegung verbessert die Lebensqualität und Gesundheit, dies belegen zahlreiche Studien. Diese Rehalsportgruppe trifft sich regelmäßig einmal wöchentlich, um Muskelkraft, Beweglichkeit und das Gleichgewicht zu verbessern. Im Mittelpunkt steht der Spaß an Sport und Spiel, um einem der größten Risikofaktoren unserer Zeit, dem Bewegungsmangel, entgegenzuwirken. Kommt es z. B. zu einer Störung des Gleichgewichts bzw. der Tiefensensibilität, ist dies ein Risikofaktor für Verletzungen und Stürze. Somit ist die Verbesserung der Muskelkraft und der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit ein entscheidender Faktor für den Erhalt der Mobilität und der Selbständigkeit.

Bei jüngeren Menschen geht es um die Wiederherstellung der beruflichen und sportlichen Leistungsfähigkeit.

Patientinnen und Patienten, die am ERAS-Behandlungskonzept der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Kinder- und Transplantationschirurgie teilnehmen, können im Rahmen Ihrer Möglichkeiten gerne schon vor Ihrem operativen Eingriff zum Rehalsport kommen. ERAS (enhanced recovery after surgery) steht für ein umfassendes Behandlungskonzept, welches der Optimierung der Erholung nach chirurgischen Eingriffen dient, um das postoperative Komplikationsrisiko zu senken und eine raschere Entlassung anzustreben.

Mit freundlichen Grüßen

**Univ.-Prof. Dr. med. Florian Vondran**  
Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral-, Kinder- und Transplantationschirurgie

**Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand, MHBA**  
Direktor der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungs chirurgie und Ärztlicher Leiter der Physiotherapie

## Inhalte

- Das Übungsprogramm besteht aus kontrolliertem Muskelkrafttraining mit und ohne Kleingeräte, gezielter Gymnastik mit Dehnübungen, Koordinations- und Atemübungen sowie einem leichten Ausdauertraining.
- Wir führen das Training in der Gruppe mit verschiedenen Leistungsanforderungen durch, sodass niemand durch die sportliche Belastung überfordert oder gefährdet werden kann. Auch zusätzliches individuelles Training nach unseren Vorschlägen unter der Woche ist erwünscht.

## Ziele

- Eine regelmäßige Teilnahme führt zur Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbst einschätzung sowie zur Steigerung des Selbstvertrauens. Weiterhin trägt die Sportstunde als Gruppenerlebnis auch dazu bei, häufig vorhandene Ängste abzubauen und krankhaft bedingte Rückzugstendenzen zu vermeiden.
- Ziel dieses Rehabilitationsports ist die Wiederherstellung oder Verbesserung Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit in Beruf und Alltag sowie vor und nach chirurgischen Eingriffen.

## Zielgruppe

- Personen mit Verletzungen, Unfallfolgen und Sportverletzungen
- Personen, die in das ERAS-Behandlungskonzept für Operationen eingebunden sind
- Personen vor und nach Operationen künstlicher Gelenke, Bandscheibenoperationen, Wirbelsäulenoperationen, Operationen von Unfallverletzungen und nach anderen Operationen der Stütz- und Bewegungsorgane
- Personen mit Skoliose (Verkrümmungen der Wirbelsäule)
- Personen mit Schwindel und Sturzgefährdung
- Personen mit Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- Personen mit Muskelfunktionsstörungen oder chronischen Schmerzsyndromen
- Personen mit allgemeiner Gangunsicherheit
- Personen mit Zuständen nach Stürzen
- Personen mit Osteoporose
- Personen mit Long-COVID-Erkrankung sind willkommen
- Personen mit Übergewicht
- Personen mit onkologischen Krankheitsbildern

Jeden Mittwoch und  
Donnerstag von  
18:30 bis 19:30 Uhr.