

# Reha-Lexikon

## A

**AHB:** Abkürzung für Anschlussheilbehandlung. Eigentlich heißt die Anschlussheilbehandlung heute *Anschlussrehabilitation*. Viele benutzen aber aus Gewohnheit immer noch die alte Abkürzung AHB. Sogar die Rentenversicherung. Wenn man im Krankenhaus war und gleich anschließend eine Reha macht, dann ist das eine Anschlussrehabilitation. Zwischen Krankenhaus und Anschlussreha sollen höchstens 14 Tage liegen. Sonst gibt es keine großen Unterschiede zur normalen Reha.

**Akupressur:** eine Therapie, ähnlich wie Akupunktur. Der Unterschied: Der Therapeut benutzt keine Nadeln, sondern drückt mit seinen Fingern auf die Akupunkturpunkte. Ob die Akupressur wirkt, ist wissenschaftlich umstritten. Siehe auch *Akupunktmassage*.

**Akupunktmassage:** eine Therapie, Abkürzung APM. Der Therapeut drückt mit einem kleinen Metallstäbchen auf Ihre Haut und bewegt es dabei über Ihren Körper. Er folgt dabei bestimmten, festgelegten Bahnen. Sie werden Meridiane genannt. Außerdem massiert er bestimmte Akupunkturpunkte. Die Methode wird zum Beispiel zur Schmerzlinderung eingesetzt. Ob sie wirklich etwas nützt, konnten Wissenschaftler bisher nicht nachweisen. Siehe auch *Akupressur*.

**akut:** Schmerzen oder andere Beschwerden sind akut, wenn man sie noch nicht so lange hat. Sie können heftig sein, aber sie gehen auch bald wieder weg. Das Gegenteil ist *chronisch*.

**Alexandertechnik:** eine Therapie. Man übt, seine Körperhaltung und seine Bewegungen aufmerksam zu beobachten und zu verbessern. Wird nur in wenigen Rehakliniken angeboten. Ob die Technik hilft, ist noch nicht ausreichend untersucht.

**ambulant:** das Gegenteil von *stationär*. Ambulante Reha bedeutet: Sie schlafen zu Hause und fahren jeden Tag in ein Rehazentrum. Dort erhalten Sie dieselben Behandlungen und Beratungen wie in der *stationären* Reha. Beide Rehaformen haben ähnliche Ergebnisse. Im Rahmen Ihrer *Wunsch- und Wahlrechte* können Sie die Rehaform wählen.

**Anamnese:** Die Krankheiten, die man bisher hatte. Wie sie entstanden und verlaufen sind, wie sie behandelt wurden. Ärzte nennen die Anamnese auch Krankengeschichte oder Vorgeschichte.

**anatomisch:** Wenn Ärzte darüber sprechen, wie der menschliche Körper aufgebaut ist, dann betreiben sie Anatomie und benutzen anatomische Fachwörter wie Diskus (Bandscheibe) oder Acetabulum (Teil des Hüftgelenks).

**Anschlussheilbehandlung (AHB):** Eigentlich heißt die Anschlussheilbehandlung heute *Anschlussrehabilitation*. Viele benutzen aber aus Gewohnheit immer noch die alte Abkürzung AHB. Sogar die Rentenversicherung. Wenn man im Krankenhaus war und gleich anschließend eine Reha macht, dann ist das eine Anschlussrehabilitation. Zwischen Krankenhaus und Anschlussreha sollen höchstens 14 Tage liegen. Sonst gibt es keine großen Unterschiede zur normalen Reha.

**Anschlussrehabilitation:** Wenn man im Krankenhaus war und gleich anschließend eine Reha macht, dann ist das eine Anschlussrehabilitation. Zwischen Krankenhaus und Anschlussreha sollen höchstens 14 Tage liegen. Sonst gibt es keine großen Unterschiede zur normalen Reha. Die Anschlussrehabilitation wird meistens *AHB* genannt. (Das ist die Abkürzung für *Anschlussheilbehandlung*. So hieß die Anschlussrehabilitation früher.)

**APM:** Abkürzung für Akupunktmassage. Das ist eine Therapie. Der Therapeut drückt mit einem kleinen Metallstäbchen auf Ihre Haut und bewegt es dabei über Ihren Körper. Er folgt dabei bestimmten, festgelegten Bahnen. Sie werden Meridiane genannt. Außerdem massiert er bestimmte Akupunkturpunkte. Die Methode wird zum Beispiel zur Schmerzlinderung eingesetzt. Ob sie wirklich etwas nützt, konnten Wissenschaftler bisher nicht nachweisen. Siehe auch *Akupressur*.

**Aquajogging:** eine Therapie. Man macht Bewegungen wie beim Laufen, aber im Wasser. Dabei berührt man nicht den Boden, sondern schwebt. Damit man nicht untergeht, trägt man einen Schwimmgürtel.

**Atemfeedback:** eine Form von *Biofeedback*. Sie werden dabei mit einem Gerät verkabelt. Es spürt Ihren Atem und wandelt die Daten in Bilder oder Töne um. Zum Beispiel: Sie hören im Kopfhörer einen angenehmen Klang. Beim Einatmen wird er lauter, beim Ausatmen wird er leiser. Sie können dadurch deutlich spüren, wie Ihr Atem geht. Diese Konzentration auf das Atmen macht Sie allmählich ruhiger. Das Atemfeedback dient vor allem der Entspannung. Es ist in Rehakliniken aber eher selten anzutreffen. Siehe auch *Entspannungstraining*.

**Audit:** eine Art Prüfung. Geprüft wird, ob die Reha-Einrichtung ein gutes *Qualitätsmanagement* macht. Dazu kommen Fachleute in die Klinik und gucken sich alles genau an und stellen viele Fragen. Nur Kliniken, die diese Prüfung bestehen, dürfen Rehabilitation betreiben.

**Aufnahme:** Wenn Ihre Reha anfängt, werden Sie „aufgenommen“. Dazu kommt man in die Aufnahmeabteilung. Dort prüfen die Mitarbeiter: Sind Sie überhaupt angemeldet? Hat die zuständige Versicherung zugesichert, die Reha zu bezahlen? Dann geben sie Ihre persönlichen Daten in den Computer ein.

Danach kommt meistens die Aufnahme auf der Station. Das macht eine Krankenschwester. Sie stellt eine Reihe von Fragen und erklärt, wie es weitergeht. Zum Schluss ist der Arzt an der Reihe. Er untersucht den Rehabilitanden („Aufnahmeuntersuchung“) und schreibt auf, was er dabei herausgefunden hat – das nennt er Aufnahmebefund.

**Ausdauerleistung:** Ein umständliches Wort für Ausdauer. Viele Rehabilitanden brauchen mehr davon. Mit mehr Ausdauer ist man nicht so schnell erschöpft. Wenn man etwas Anstrengendes getan hat, erholt man sich schnell wieder.

## B

**Badekur:** Wer Mitglied in einer Krankenkasse ist, kann eine Badekur beantragen. Der korrekte Name ist „ambulante Vorsorgeleistung in einem anerkannten Kurort“. Weil dieser Ausdruck aber so umständlich ist, sagen die meisten lieber „Badekur“, „offene Badekur“ oder „ambulante Kur“. Sie ist so ähnlich wie eine ambulante Reha, aber es gibt auch Unterschiede. Ähnlich ist das Ziel: Wenn die Gesundheit geschwächt ist, soll die Kur verhindern, dass man krank wird. Und wenn man schon krank ist, soll die Kur verhindern, dass die Krankheit noch schlimmer wird. Auch die Therapien sind ähnlich. Unterschiede sind: Die Kur kann man nicht da machen, wo man wohnt, sondern nur in einem Kurort. Für Unterkunft und Verpflegung muss man selbst sorgen. Berufstätige werden für die Zeit der Kur nicht krankgeschrieben, sondern müssen Urlaub nehmen.

**Balneotherapie:** Badetherapie. In den Bädern ist etwas Besonderes drin, zum Beispiel Salz, Kohlensäure, Schwefel oder Moor. In der orthopädischen und rheumatologischen Reha spielen die Bäder heute keine große Rolle mehr. Moderne Badetherapie ist Bewegungstherapie, zum Beispiel *Aquajogging*.

**Bänderapparat:** Bänder sind Körperteile, die unsere Knochen zusammenhalten. Zum Beispiel das Kreuzband. Es verbindet Knochen im Kniegelenk. Alle Bänder zusammen nennen die Ärzte Bänderapparat. Wenn man einen Unfall hat, können Bänder zu Schaden kommen. Man hat dann eine Bänderdehnung oder vielleicht einen Kreuzbandriss.

**Basistherapie:** Eine Therapie bei manchen rheumatischen Erkrankungen. Es sind Medikamente. Sie bewirken, dass die Krankheit in Zukunft nicht so schlimm wird.

**Befund:** Was der Arzt herausfindet, wenn er Sie untersucht – das sind seine Befunde. Damit stellt er fest, welche Krankheit Sie haben oder wie schlimm die

Krankheit ist. Achtung: Wenn der Arzt von einem „positiven“ Befund spricht, ist das leider gar nichts Positives. Dann hat er nämlich etwas Krankhaftes gefunden.

**Begleiterkrankung:** Wegen einer bestimmten Krankheit fahren Sie in die Reha. Aber das ist nicht ihre einzige Krankheit. Daneben haben Sie noch etwas anderes. Das ist Ihre Begleiterkrankung. In der Reha sollen sich die Ärzte auch um Ihre Begleiterkrankungen kümmern. Die Reha ist schließlich *ganzheitlich*.

**Begleitperson:** Eine Person, die den *Rehabilitanden* in die Reha begleitet und ständig dabei ist. Wenn das aus medizinischen Gründen nötig ist, bezahlt das die Krankenkasse oder die Rentenversicherung. Gründe können zum Beispiel sein: Der *Rehabilitand* ist seelisch angeschlagen und braucht die Unterstützung durch eine vertraute Person. Oder: Die Begleitperson soll in der Reha lernen, wie sie den *Rehabilitanden* nach der Reha zu Hause pflegen kann.

**Belegungsverträge:** Die *Rehabilitationsträger* schließen mit den *Rehabilitationseinrichtungen* Belegungsverträge. Darin steht, was die Einrichtungen tun müssen, damit die Reha von den Trägern bezahlt wird.

**Bewegungsapparat:** Die Körperteile, die man braucht, um sich zu bewegen. Das sind vor allem die Muskeln und Sehnen. Der Bewegungsapparat wird oft zusammen mit dem *Stützapparat* genannt. Stützapparat ist ein anderes Wort für Skelett. Dazu gehören die Knochen, der Knorpel, die Gelenke, die Bandscheiben und die Bänder. Oft kann man lesen: „Die ABC-Klinik behandelt Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates.“

**Bewegungsbad:** so ähnlich wie ein Schwimmbad. Meistens nur so tief, dass man noch darin stehen kann. Recht warm, 30 Grad oder mehr. Im Bewegungsbad gibt es verschiedene Therapien, zum Beispiel *Unterwassergymnastik* oder *Aquajogging*.

**Bewegungsorgan:** Ein Körperteil, den man bewegen kann. Zum Beispiel die Hand oder das Bein.

**Bewegungstherapie:** Therapien, bei denen man sich selbst bewegt und dadurch etwas übt oder trainiert. Beispiele: Gymnastik, Sportarten wie *Nordic Walking* oder *Aquajogging*, Krafttraining an Geräten, Ballspiele. Die Bewegungstherapien sind anstrengend. Aber die Anstrengung lohnt sich. Für die meisten *Rehabilitanden* sind die Bewegungstherapien die wichtigsten Therapien, weil sie am besten helfen.

**Bewilligungsbescheid:** ein Brief der Krankenkasse oder der Rentenversicherung. Darin steht, dass Ihre Reha genehmigt ist.

**Biofeedback:** Können Sie spüren, wie stark bestimmte Rückenmuskeln angespannt sind? Oder wie hoch gerade Ihr Blutdruck ist? Merken Sie irgendetwas von Ihren Gehirnströmen? Biofeedback macht es möglich! Sie werden dabei mit einem Gerät verkabelt. Es misst diese Vorgänge in Ihrem Körper und wandelt die Daten in Bilder oder Töne um. Zum Beispiel: Ein Ton wird immer leiser, je mehr Ihre Muskeln sich entspannen. Oder ein roter Balken auf einem Bildschirm wird länger, wenn Ihr Blutdruck steigt. Allmählich lernen Sie dann, was Sie innerlich tun müssen, um Muskelspannung oder Blutdruck zu senken. Biofeedback ist also eine Therapie. Sie hilft Ihnen, Körpervorgänge in Richtung Gesundheit zu beeinflussen, über die Sie vorher keine Kontrolle hatten. Ist in Rehakliniken aber eher selten anzutreffen.

**biopsychosozial:** Für „biopsychosozial“ kann man auch „ganzheitlich“ sagen. Die Reha ist ganzheitlich. Das bedeutet: Sie kümmert sich nicht nur um die Krankheit, wegen der Sie in die Reha gekommen sind, sondern um alle Gesundheitsprobleme. Dazu gehören *Begleiterkrankungen*, seelische Probleme und Stress, falsche Vorstellungen über Krankheit und Gesundheit, ungesunde Angewohnheiten, berufliche Schwierigkeiten und finanzielle Fragen.

**Brügger:** eine Bewegungstherapie, benannt nach dem Begründer. Häufig eingesetzt zur Therapie von Rückenschmerzen. Eine bestimmte Haltung von Becken, Brustkorb und Nacken stehen im Mittelpunkt der Behandlung. Hilft nicht besser und nicht schlechter als andere Formen der Bewegungstherapie.

**Bürstenbäder:** eine Therapie. Man sitzt in einem Bad und wird mit Bürsten massiert. Ist bestimmt angenehm.

## C

**Chirotherapie:** Wenn sich ein Gelenk oder die Wirbelsäule nicht richtig bewegen lassen, kommt die Chiromedizin zum Zuge. Die Therapie sieht so aus: Der Arzt bewegt das Gelenk sanft und sehr oft. Dabei werden Muskeln gedehnt. Eine andere Methode: Der Arzt bewegt das Gelenk nur ganz kurz und sehr schnell, ohne große Kraft. *Manuelle Medizin* und *Osteopathie* sind andere Namen für ähnliche Methoden. Es dreht sich alles um die Hand des Arztes oder Physiotherapeuten. Er drückt damit auf Ihre Muskeln und andere Körperteile und will so herausfinden, wo die Probleme liegen. Die Therapie besteht aus weiterem kunstvollen Drücken, Reiben, Ziehen oder Bewegen. Erfolge haben diese Methoden am ehesten bei Rückenschmerzen nachweisen können.

**chronisch:** Schmerzen oder andere Beschwerden sind chronisch, wenn sie für lange Zeit bestehen bleiben oder immer wieder auftauchen oder für immer da sind. Die meisten Krankheiten, die in der Reha behandelt werden, sind chronisch.

Sie gehen nicht wieder weg. Darum muss auch die Behandlung „chronisch“ sein. Das Gegenteil ist *akut*.

**CO<sub>2</sub>-Bäder:** CO<sub>2</sub> ist die chemische Formel für ein Gas. Es heißt Kohlendioxid. Wenn man es in Wasser einleitet, entsteht Kohlensäure. Es ist so ähnlich, als wenn man in Sprudel badet. Fördert die Durchblutung. Siehe auch *Balneotherapie*.

**Compliance:** Von guter Compliance spricht man, wenn ein Patient sich streng an die Ratschläge seines Arztes hält. Die ganze Idee ist ein bisschen veraltet. Heute wird eher etwas anderes gefordert: Der Arzt soll eine partnerschaftliche Einstellung gegenüber dem Patienten einnehmen und ihn beraten, aber nicht bestimmen. Dann sollen beide gemeinsam entscheiden, wie die Therapie aussehen soll.

**Coping:** Die Menschen unterscheiden sich darin, wie gut sie mit einer Erkrankung fertig werden. Manche leben ganz zufrieden, obwohl sie schwer krank sind. Andere leiden, obwohl sie nur geringe Beschwerden haben. Was man tut, um mit einer Krankheit gut zurecht zu kommen, das nennt man mit dem Fachwort Coping. In der Reha kann man viel über Coping lernen.

## D

**Diadynamische Ströme:** gehört zu den Elektrotherapien. Dabei schicken die Therapeuten elektrische Ströme durch den Körper. Aber keine Angst! Der Strom ist natürlich nicht so stark, dass er Ihnen schaden könnte. Es gibt verschiedene Formen. Dazu gehören auch die diadynamischen Ströme. Ein anderer Name ist Bernhard'sche Ströme (nach dem Erfinder, einem französischen Zahnarzt). Diadynamische Ströme setzen sich aus zwei verschiedenen Stromarten zusammen. Sie sollen vor allem schmerzlindernd wirken. Ob die diadynamischen Ströme tatsächlich viel nützen, ist noch nicht ausreichend erforscht.

## E

**EFL:** die Abkürzung für „Evaluation funktioneller Leistungsfähigkeit“. Der Arzt muss in seinem Entlassungsbericht beurteilen, ob Sie in Ihrem Beruf weiterarbeiten können und wie leistungsfähig Sie bei der Arbeit sind. Das ist ganz schön schwierig. In manchen Kliniken gibt es dazu ein besonderes ausgeklügeltes System, die EFL. Dabei müssen Sie Aufgaben erledigen, wie sie in vielen Berufen vorkommen: heben, tragen, über Kopf arbeiten, auf eine Leiter steigen usw. Es wird genau das geprüft, was Sie auch in Ihrem wirklichen Beruf tun müssen. Auf diese Weise erhofft man sich zuverlässigere Urteile über Ihre Leistungsfähigkeit. – Das ist aber noch nicht alles. Die EFL zeigt, was Sie gezielt trainieren müssen, damit Sie Ihre Arbeit wieder besser schaffen können. Außerdem kann man die EFL

selbst als Trainingsprogramm einsetzen. Sie kann also helfen, die Leistungsfähigkeit zu beurteilen und zu verbessern.

**Einrichtung:** Ein kürzeres Wort für *Rehabilitationseinrichtung*. Das sind die Einrichtungen, in denen die Reha stattfindet. Also Rehakliniken oder die ambulanten Rehasentren. Sie können sich unter bestimmten Umständen eine Einrichtung aussuchen, siehe *Wunsch- und Wahlrecht*.

**EKG:** die Abkürzung für Elektrokardiogramm. Man wird mit einem Gerät verkabelt. Es erfasst, wie das Herz arbeitet. Mit dem EKG kann der Arzt bestimmte Herzkrankheiten erkennen.

**Elektrotherapie:** Dabei schicken die Therapeuten elektrische Ströme durch den Körper. Aber keine Angst! Der Strom ist natürlich nicht so stark, dass er Ihnen schaden könnte. Es gibt verschiedene Formen. In der orthopädischen Reha zum Beispiel das *Stangerbad*, *TENS* oder *Interferenztherapie*. Elektrotherapie soll vor allem schmerzlindernd wirken. Wer künstliche Gelenke oder andere Gegenstände aus Metall im Körper hat, für den sind manche Arten von Elektrotherapie schädlich. Wie viel die verschiedenen Elektrotherapien tatsächlich nützen, ist noch nicht ausreichend erforscht.

**Empowerment:** Immer mehr Fachleute finden: *Chronisch* Kranke sollen selbst bestimmen, welche Diagnostik und welche Therapien sie haben wollen. Dazu müssen sie aber vieles wissen. Dafür sind die Ärzte und Therapeuten da: Sie sollen die nötigen Informationen geben, damit die Entscheidungen klug ausfallen. Aber sie sollen nicht über den Patienten bestimmen. Alles, was dazu führt, dass ein Patient gut Bescheid weiß und selbst entscheiden kann, nennt man in der Fachsprache Empowerment. Die moderne Reha hält Empowerment für sehr wichtig.

**Endoprothese:** Damit meint man in der orthopädischen Reha meistens ein künstliches Gelenk. Wenn das ganze Gelenk ersetzt wird und nicht nur Teile, sagt man auch Total-Endoprothese (Abkürzung TEP).

**Entgeltfortzahlung:** Wer als Arbeitnehmer so krank ist, dass er nicht arbeiten kann, bekommt seinen Lohn oder sein Gehalt trotzdem weiter. Aber nicht auf Dauer, sondern nur für sechs Wochen. Dauert die Krankheit länger, bekommt er Krankengeld von der Krankenkasse. Wer schon länger als sechs Wochen krank ist und zur Reha fährt, bekommt für die Zeit der Reha *Übergangsgeld* von der Rentenversicherung.

**Entspannungstraining:** eine Therapie. Dabei lernt man, die Muskeln locker zu lassen, ruhig zu atmen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wenn man das regelmäßig macht, wirkt es sich auf viele Vorgänge in Körper und Geist positiv aus.

Es gibt verschiedene Methoden. Am besten erforscht ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Eine andere bekannte Methode ist das autogene Training.

**Ergometertraining:** Training auf einem Standfahrrad. Dabei kann man genau einstellen und überwachen, wie stark der Reha-Patient in die Pedale treten soll.

**Ergotherapie:** Jeden Tag gibt es viel zu tun – im Haushalt, im Beruf, in der Freizeit. Wenn man krank ist oder behindert, fällt das schwer. Manches geht nur noch, wenn man Hilfsmittel benutzt. Zum Beispiel hilft ein spezielles Kissen, dass man länger sitzen kann. Oder ein Strumpfanzieher erleichtert das Ankleiden. Oder eine extra angefertigte Schiene muss die Gelenke in der richtigen Stellung halten. Manche Rheumakranke müssen sich umgewöhnen, um ihre Gelenke zu schützen. Zum Beispiel eine Einkaufstasche nicht mit der Hand, sondern am Unterarm tragen. Oder eine Kaffeetasse mit beiden Händen zum Mund führen. – Wie man die täglichen Arbeiten so schafft, dass man selbständig bleibt und dass es der Gesundheit nicht schadet: Darum geht es in der Ergotherapie.

**Evidenz:** wissenschaftliche Begründung. Moderne Medizin soll „evidenzbasiert“ sein. Das bedeutet: Dass eine Therapie tatsächlich wirkt, soll möglichst in wissenschaftlichen Untersuchungen an Patientengruppen nachgewiesen worden sein. In der orthopädischen Reha gibt es für die Bewegungstherapie die beste Evidenz.

## F

**Fango:** eine Art Schlamm. Wird warm gemacht und dann als Packung zur Wärmetherapie eingesetzt. Das wirkt vorübergehend schmerzlindernd. Wichtiger ist aber die *Bewegungstherapie*.

**Feldenkrais:** eine Form der Bewegungstherapie. Gehört in den meisten Rehakliniken nicht zum Therapieangebot. Ob sie tatsächlich wirkt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Fußreflexzonenmassage:** eine Therapie. Finden viele angenehm, darüber hinaus hat sie nach wissenschaftlichen Untersuchungen keinen Nutzen. Wird trotzdem häufig angeboten.

## G

**Gangschule:** so ähnlich wie Rückenschule, nur fürs Gehen. Wichtig für *Rehabilitanden*, die ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk erhalten haben. Andere Patienten haben durch Krankheit oder Unfall ein Bein verloren. Sie müssen in der Gangschule lernen, mit einer Prothese zu gehen.



**ganzheitlich:** Die Reha ist ganzheitlich. Das bedeutet: Sie kümmert sich nicht nur um die Krankheit, wegen der Sie in die Reha gekommen sind, sondern um alle Gesundheitsprobleme. Dazu gehören *Begleiterkrankungen*, seelische Probleme und Stress, falsche Vorstellungen über Krankheit und Gesundheit, ungesunde Angewohnheiten, berufliche Schwierigkeiten und finanzielle Fragen. Fachleute sprechen auch von einem „biopsychosozialen Krankheitsmodell“.

**Gehparcour:** eine künstlich angelegte Gehstrecke. Dabei wechselt der Untergrund. Mal geht man auf Pflaster, dann auf Kies, dann über ein Stück Rasen usw., mal geht's schräg bergauf, dann kommen Stufen – alles, was im Alltag auch vorkommt. Man übt das Gehen also nicht nur auf dem ebenen Klinikflur, sondern auch in schwierigem Gelände.

**Geriatric:** In der Geriatric werden Krankheiten behandelt, die vor allem in höherem Alter auftreten. Ein besonderes Problem alter Menschen ist: Sie haben mehrere Krankheiten gleichzeitig. Das nennt man „Multimorbidität“. Die geriatricische Reha kennt sich besonders gut mit der Multimorbidität alter Menschen aus.

**Gesprächstherapie:** Menschen, die sich seelisch belastet fühlen, haben oft den Wunsch, mit jemandem darüber zu sprechen. Durch das Gespräch fühlen sie sich erleichtert, und es wird ihnen manches klarer. Hilfreiche Gespräche kann man mit jedem verständnisvollen, freundlichen Mitmenschen führen. Es gibt aber auch professionelle Helfer: die Gesprächspsychotherapeuten. Nach einem Gespräch mit einem guten Gesprächstherapeuten fühlen Sie sich in tiefer Weise verstanden, respektiert und geschätzt. Das macht Ihnen Mut zu tun, was Sie als richtig erkannt haben. – Es gibt noch andere Formen der psychologischen Hilfe. Die wichtigsten heißen *Verhaltenstherapie* und *tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie*.

**Gussbehandlung:** eine Therapie. Man gießt Wasser über Körperteile, zum Beispiel über die Arme. Das kann mit viel oder wenig Druck geschehen. Das Wasser kann kalt oder warm sein oder langsam wärmer werden oder abwechselnd warm und kalt sein. Ob die Gusstherapie etwas nützt, ist noch zu wenig erforscht. – In der Reha werden solche Behandlungen heute als weniger wichtig angesehen.

## H

**Hebelifter:** eine Art Kran. Manche *Rehabilitanden* sind sehr behindert. Sie schaffen es nicht, sich selbständig in eine Badewanne zu legen oder ins *Bewegungsbad* zu kommen. Dabei hilft der Hebelifter. Ist in sehr vielen Rehakliniken vorhanden.

**Heilquelle:** eine Wasserquelle. Das Wasser enthält etwas, das medizinisch wirksam sein soll, zum Beispiel Salz. Der Name verspricht mehr, als das Wasser halten kann: Keine orthopädische oder rheumatologische Krankheit kann dadurch geheilt werden. Wie viel eine Heilquelle wirklich nützt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht.

**Heilverfahren:** ein veralteter Ausdruck für medizinische Rehabilitation. Manchmal ist damit auch eine Reha gemeint, die keine *Anschlussreha (AHB)* ist.

**Heiße Rolle:** eine Wärmetherapie. In aufgerollte Handtücher wird heißes Wasser gegossen. Die Handtücher saugen das Wasser auf und geben die Wärme ab. Wirkt für kurze Zeit schmerzlindernd und entspannend.

**Hilfsmittel:** Mit Hilfsmitteln in der Reha kann man manche Behinderung ausgleichen. Dazu gehören zum Beispiel Gehstützen oder Rollatoren. Für Patienten mit rheumatischen Erkrankungen können Hilfsmittel für alltägliche Verrichtungen nützlich sein, zum Beispiel Griffverdickungen aus Moosgummi, elektrische Dosenöffner oder Strumpfanzieher. Viele Hilfsmittel bezahlen die Krankenkassen oder die Rentenversicherung. Man muss sie sich aber vorher genehmigen lassen.

**Hochvolttherapie:** gehört zu den *Elektrotherapien*. Das Besondere: Die Therapeuten benutzen Stromstöße mit einer recht hohen Spannung (über 500 Volt). Jeder Stromstoß ist aber extrem kurz (ein paar Millionstel Sekunden). Die Hochvolttherapie ist gut verträglich, auch bei künstlichen Gelenken. Die Therapie soll Schmerzen lindern. Wieweit sie dies in der orthopädischen Reha tatsächlich schafft, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Hydrogalvanisches Bad:** gehört zu den *Elektrotherapien*. Wird auch Stanger-Bad genannt. Der Patient liegt in einer Art Badewanne, und durch das Wasser fließt elektrischer Strom. Macht man häufig bei Ischias-Beschwerden.

**ICF:** Abkürzung für „International Classification of Functioning, Disability and Health“, auf Deutsch: „Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit“. Für Fachleute der Rehabilitation ein ganz wichtiges Buch. Sozusagen die theoretische Grundlage der Reha. Für Rehabilitanden nicht so interessant.

**Interferenztherapie:** eine Form der *Elektrotherapie*. Wenn man tief im Körper liegende Körperteile behandeln will, braucht man stärkere Ströme. Die können aber die Haut verletzen (die Therapeuten sprechen dann von „Verätzungen“). Dieses Problem umgeht die Interferenztherapie. Das Besondere: 2 verschiedene Ströme fließen durch den Körper. Sie sind gut verträglich. Die Hauptwirkung entsteht erst dort, wo sie sich in tiefer liegenden Körperteilen überlagern. –

Soweit die Theorie. Ob die Therapie wirklich hilft, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**IRENA:** Abkürzung für „Intensivierte Rehabilitationsnachsorge“. IRENA ist ein *Nachsorgeprogramm*. Das heißt: Die Reha geht in einfacher Form zu Hause weiter. Man erhält 24 Termine, verteilt auf ein halbes Jahr. Jeder Termin dauert bis zu 90 Minuten und umfasst bis zu 3 verschiedene Gruppentherapien, zum Beispiel medizinische Trainingstherapie oder Unterwassergymnastik. Die IRENA kann man aber nicht überall machen. Die Kliniken haben Listen mit geeigneten Einrichtungen. Für die Rehabilitanden ist die IRENA kostenlos. Aber nicht jeder kann an der IRENA teilnehmen. Es hängt davon ab, bei welcher Rentenversicherung man ist. Fragen Sie Ihren Arzt in der Reha-Einrichtung, ob die IRENA für Sie in Frage kommt. – Wer auf Kosten einer Krankenkasse eine Reha macht, kann nicht teilnehmen. Viele Krankenkassen bieten aber andere Möglichkeiten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

## K

**Kältekammer:** Eine Gruppe von Rehabilitanden ist angezogen mit Badebekleidung plus Handschuhe und Strümpfe. Sie betreten eine kleine Kammer. Drinnen herrscht eine Lufttemperatur von -60 bis -110 Grad. Obwohl das unvorstellbar kalt ist, bewegen sie sich locker und scheinen nicht zu leiden. Nach ein bis drei Minuten kommen sie wieder heraus, viele fühlen sich prima. Das ist die Wirkung der Kältekammertherapie. Sie wird besonders bei Rheuma und Fibromyalgie eingesetzt. Sie wirkt schmerzlindernd.

**Kältetherapie:** Kälte hilft besonders bei entzündeten Gelenken. Sie lindert Schmerzen und verringert die Entzündung. Es gibt viele Methoden, die Kälte anzuwenden. Beispiele sind Eisbeutel, Stickstoff oder die *Kältekammer*. Ein anderes Wort für Kältetherapie ist *Kryotherapie*.

**Klassifikation therapeutischer Leistungen:** Ein sehr wichtiges Buch für die Reha-Einrichtungen. Wird oft abgekürzt: KTL. Darin sind alle Therapieformen aufgezählt, die in der Reha vorkommen. Die KTL legt genau fest, wie oft und wie lange die Therapien mindestens stattfinden müssen. Die KTL können Sie sich im [Internet](#) anschauen.

**Klein-Vogelbach:** Die so genannte „funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach“ ist eine besondere Form der Bewegungstherapie. Wie viel sie wirklich nützt, ist bisher wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Klinisch:** Wenn Ärzte das Wort benutzen, meinen sie meistens: Sie haben irgendetwas untersucht und festgestellt. Beispiel: „Das Gelenk zeigt klinisch alle Zeichen der Entzündung“ (es ist geschwollen, heiß, schmerzhaft und gerötet).

**Kneipp:** Sebastian Kneipp, ein Geistlicher, der im 19. Jahrhundert lebte. Er hat viel darüber nachgedacht, was man mit Wasser für die Gesundheit tun könnte. Am bekanntesten ist vielleicht das Wassertreten. Daneben hat er sich auch für eine gesunde Lebensweise, Ernährung und Bewegung interessiert. Ob die Kneipp-Therapie wirklich nützt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Körperbewusstsein:** Viele Therapieformen versprechen, das Körperbewusstsein zu erhöhen. Körperbewusstsein bedeutet: Man ist vertraut mit seinem Körper. Man achtet auf seine Signale und Bedürfnisse. Wenn man etwas tut, achtet man bewusst darauf, *wie* man es tut. Man weiß, wie der Körper reagiert. – Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Erhöhtes Körperbewusstsein kann auch unerwünschte Folgen haben. Zum Beispiel wenn man Körpersignale falsch deutet oder sich auf Beschwerden konzentriert, statt sich davon abzulenken. Dann spürt man seine Beschwerden stärker oder bekommt unnötige Ängste.

**Kostenträger:** auch *Rehabilitationsträger* oder *Leistungsträger* oder einfach nur *Träger* genannt. Sie bezahlen die Rehabilitation. Für Berufstätige ist der Träger meistens die Rentenversicherung und für die anderen die Krankenkasse. Infrage kommen aber auch die Jugendhilfe, die Sozialhilfe, die Alterssicherung der Landwirte und andere.

**Krankengeschichte:** Die Krankheiten, die man bisher hatte. Wie sie entstanden und verlaufen sind, wie sie behandelt wurden. Ärzte nennen die Krankengeschichte auch *Vorgeschichte* oder *Anamnese*.

**Krankheitsbewältigung:** Wenn man eine chronische Krankheit bekommt, wird das Leben nicht einfacher. Man muss Beschwerden aushalten. Manches fällt einem schwerer als früher, manches kann man vielleicht gar nicht mehr machen. Vielleicht muss man sogar seinen Beruf aufgeben. Unter „Krankheitsbewältigung“ versteht man alles, was jemand tut, um mit diesen Schwierigkeiten fertig zu werden. Fachleute sprechen auch von *Coping*. Den meisten gelingt dies übrigens nach einiger Zeit erstaunlich gut.

**Krankheitserleben:** Was man über seine Krankheit denkt und wie man sich damit fühlt. Manche sehen ihre Krankheit zum Beispiel als Schicksalsschlag, manche als Herausforderung. Manche empfinden es als „ungerecht“, dass sie krank geworden sind, andere sehen Krankheit als normalen Teil des Lebens an. Manche denken, dass die Arbeit sie krank gemacht hat, manche geben sich selbst die Schuld.

**Krankheitsmanagement:** kann Verschiedenes heißen. Aus der Sicht des Kranken ist es ungefähr dasselbe wie *Krankheitsbewältigung*. Aus der Sicht der Ärzte heißt gutes Krankheitsmanagement: Alle beteiligten Ärzte und sonstigen Fachleute arbeiten nach neuesten Erkenntnissen gut zusammen und stimmen sich aufeinander ab.

**Krankheitsmodell:** Grundsätzliche Annahmen darüber, wie Krankheiten und Behinderungen zustande kommen. In der Reha spielt das „biopsychosoziale Krankheitsmodell“ die wichtigste Rolle. Siehe *ganzheitlich*.

**KTL:** Abkürzung für Klassifikation therapeutischer Leistungen. Ein sehr wichtiges Buch für die Reha-Einrichtungen. Darin sind alle Therapieformen aufgezählt, die in der Reha vorkommen. Die KTL legt genau fest, wie oft und wie lange die Therapien mindestens stattfinden müssen. Die KTL können Sie sich im [Internet](#) anschauen.

**Kryotherapie:** ein anderes Wort für *Kältetherapie*. Kälte hilft besonders bei entzündeten Gelenken. Sie lindert Schmerzen und verringert die Entzündung. Es gibt viele Methoden, die Kälte anzuwenden. Beispiele sind Eisbeutel, Stickstoff oder die *Kältekammer*.

## L

**Lebensstil:** In der Reha sind damit Gewohnheiten gemeint, die sich auf die Gesundheit auswirken können. Ob man raucht oder nicht, was man häufig isst und trinkt, ob man sich viel bewegt oder meistens sitzt, wie man mit Stress zurechtkommt – all das kann uns gesünder oder kranker machen. Wer seinen Lebensstil verändern möchte, dem hilft die Reha dabei, zum Beispiel durch Nichtraucherurse oder Ernährungsberatung.

**Leistung:** Wenn die Rehaträger oder die Reha-Einrichtungen von „Leistung“ sprechen, meinen sie irgendetwas, was sie den Rehabilitanden Gutes tun. „Die Rentenversicherung gewährt Leistungen zur medizinischen Rehabilitation“ heißt nichts anderes als „die Rentenversicherung bezahlt die Reha“. Rehakliniken führen unter der Überschrift „Leistungen“ auf, was sie zu bieten haben. Zum Beispiel die Ausstattung ihrer Zimmer oder die vorhandenen Therapieformen.

**Leitlinie:** Die Reha-Einrichtungen können sich nicht aussuchen, wie sie die Reha machen. Dafür gibt es Vorschriften. Sie heißen Therapiestandards. Früher wurden sie Leitlinien genannt. Darin ist festgelegt, wie viele Rehabilitanden eine bestimmte Therapie bekommen müssen. Zum Beispiel müssen fast alle Rehabilitanden mit Rückenschmerzen irgendeine Form von Bewegungstherapie erhalten. Aber nur ungefähr jeder dritte soll Massagen bekommen. Daran sieht man: *Bewegungstherapie* ist in diesem Fall wichtiger. Die [Therapiestandards](#) können Sie im Internet ansehen.

**lokal:** auf einen bestimmten Körperteil beschränkt. Beispiel lokale Kältetherapie: Nicht der ganze Körper wird abgekühlt, sondern nur ein Gelenk.

## M

**Manuelle Medizin:** Hier dreht sich alles um die Hand des Arztes oder Physiotherapeuten. Er drückt damit auf Ihre Muskeln und andere Körperteile und will so herausfinden, wo die Probleme liegen. Die Therapie besteht aus weiterem kunstvollen Drücken, Reiben, Ziehen oder Bewegen. *Chirotherapie* und *Osteopathie* sind verwandte Methoden. Erfolge hat die manuelle Medizin vor allem bei Rückenschmerzen nachweisen können.

**Massage:** Wenn es irgendwo wehtut, reiben wir die Stelle oder drücken darauf. Das macht der Masseur auch, aber natürlich als Profi mit ausgeklügelter Technik. Massagen finden viele ausgesprochen wohltuend. Darum ist die Massage sehr beliebt. Leider wirkt sie immer nur für kurze Zeit. Außerdem gibt es wichtige Muskeln, die der Masseur nicht erreichen kann, weil sie zu tief in unserem Körper verborgen sind. Darum spielt die Massage in der modernen Reha keine allzu große Rolle mehr. Die aktive *Bewegungstherapie* ist wichtiger.

**McKenzie:** eine Form der *Physiotherapie*. Passt sehr gut zur Reha. Denn sie legt großen Wert darauf, dem Patienten beizubringen, wie er sich selbst behandeln kann. McKenzie-Übungen kann man einfach und überall ausführen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Sie ist bei Rückenschmerzen ebenso wirksam wie andere Methoden.

**mediterrane Ernährung:** auch *Mittelmeerdät* genannt. Unter dieser Überschrift findet man Ratschläge für eine gesunde Ernährung. Dazu gehören: Oliven und Olivenöl, frisches Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln, Fisch und Meeresfrüchte, Kräuter, Brot, Nudeln und Reis. Schützt vor Herzkrankheiten.

**medizinische Trainingstherapie:** Man trainiert Kraft und Ausdauer, meistens an Geräten. Aber nicht, um sich sportlich zu verbessern, sondern zur Linderung der Beschwerden. In der Reha sehr verbreitet. Anstrengend, aber wahrscheinlich eine der nützlichsten Therapien. Von Patienten oft „Muckibude“ genannt.

**mental:** in Gedanken, in der Vorstellung, im Kopf. Mentales Training: Man trainiert bestimmte Bewegungen nicht wirklich, sondern stellt sie sich nur vor. Das hilft, wenn man üben will, sich anders zu bewegen als bisher. Zum Beispiel, wenn man sich angewöhnen will, mehr in die Knie zu gehen, anstatt sich zu bücken. Durch mentales Training wird man aber natürlich nicht kräftiger.

**Mikrowellentherapie:** in der orthopädischen Reha eine Form der *Wärmetherapie*. Wie viel sie nützt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht.

**Mittelmeerküche:** Unter dieser Überschrift findet man Ratschläge für eine gesunde Ernährung. Dazu gehören: Oliven und Olivenöl, frisches Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln, Fisch und Meeresfrüchte, Kräuter, Brot, Nudeln und Reis. Schützt vor Herzkrankheiten

**Mitwirkungspflicht:** Wer eine Reha machen will, muss dabei mithelfen, dass die Reha ein Erfolg wird. Wozu er verpflichtet ist, steht in einem Gesetz (Sozialgesetzbuch 1, Paragraphen 60 bis 67. Kann man im Internet ansehen: [www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_1](http://www.gesetze-im-internet.de/sgb_1)). Das sind die Pflichten: Man muss die nötigen Auskünfte geben, man muss persönlich erscheinen, man muss sich untersuchen lassen und man muss Therapien mitmachen. Aber nur, wenn es zumutbar ist. Wenn eine Untersuchung oder eine Therapie zum Beispiel sehr unangenehm oder schmerzhaft oder gefährlich ist, muss man nicht zustimmen. Ärzte sollen auch nichts anordnen oder verbieten, sondern nur vorschlagen und beraten. Wenn Sie über einen Vorschlag gut nachgedacht haben und ihn dann mit einem nachvollziehbaren Grund ablehnen, ist das in Ordnung. – Wenn Sie nicht tun, wozu Sie verpflichtet sind, kann der Chefarzt Sie nach Hause schicken. Sie müssen die Kosten für die Reha nicht bezahlen, höchstens die Fahrtkosten für die Rückfahrt. Aber wenn Sie später bei der Rentenversicherung oder bei der Krankenkasse irgendetwas beantragen wollen, wird es vielleicht abgelehnt. Der Träger sagt dann: „Sie haben Ihren Mitwirkungspflichten nicht genügt.“

**Monitoring:** Ein Ablauf wird ständig überwacht. Dabei benutzt man ein technisches Gerät. Beispiel: beim *Ergometertraining* wird durch ein *EKG* überwacht, ob das Training für das Herz zu anstrengend ist.

**Morbus:** lateinisch für Krankheit. Zum Beispiel Morbus Bechterew: Krankheit, die nach dem Arzt Bechterew benannt wurde.

**motorisch:** alles, was mit Bewegung zu tun hat. Wenn man sich nicht richtig bewegen kann, hat man eine motorische Störung.

**Motorschiene:** eine Therapie. In der orthopädischen Reha oft angewandt, wenn man ein künstliches Knie erhalten hat. Das Bein wird auf die Schiene geschnallt, die Schiene bewegt sich von einem Elektromotor angetrieben. Dadurch wird das Kniegelenk immerzu gebeugt und gestreckt. Gibt's auch für die Arme. Führt dazu, dass man das Gelenk ein kleines bisschen besser beugen kann.

**MTT:** Abkürzung für *medizinische Trainingstherapie*. Man trainiert Kraft und Ausdauer, meistens an Geräten. Aber nicht, um sich sportlich zu verbessern, sondern zur Linderung der Beschwerden. In der Reha sehr verbreitet. Anstrengend, aber wahrscheinlich eine der nützlichsten Therapien. Von Patienten oft „Muckibude“ genannt.

## N

**Nachsorge:** Die Reha ist zu kurz, um die Beschwerden auf Dauer zu bessern. Die Fachleute raten dringend, nach der Reha weiter zu trainieren. In der Reha können Sie lernen, welche Therapien für Sie in Frage kommen. Und Sie können herausfinden, welche davon Ihnen persönlich am meisten zusagen. Diese Therapien sollten Sie in irgendeiner Form fortsetzen. Damit man über lange Zeit dabei bleibt, ist es am besten, wenn man sich einer Gruppe anschließt, zum Beispiel in einem Sportverein oder einem Fitness-Studio. Die Rentenversicherung und die Krankenkassen unterstützen die Nachsorge ebenfalls. Darüber kann Sie die Rehaklinik informieren. Bekannte Nachsorgeprogramme sind *IRENA*, Rehasport oder Funktionstraining.

**Nichtrauchertraining:** Viele Raucher möchten eigentlich lieber aufhören. Das ist aber nicht so einfach. Falls Sie dabei Unterstützung wünschen: Viele Reha-Einrichtungen bieten ein so genanntes Nichtrauchertraining an. Dort lernen Sie Methoden kennen, wie man sich erfolgreich von seiner Sucht befreit.

**Nordic Walking:** eine Therapie. Ein zügiges Gehen mit Skistöcken (aber ohne Skier). Wird von vielen zunächst belächelt. Wenn sie es aber tatsächlich ausprobiert haben, sind sie überrascht und begeistert. Ist auch gut als *Nachsorge*-Aktivität. Kann man überall machen.

## O

**Orthese:** Wenn ein Körperteil, den man zum Bewegen braucht, nicht richtig funktioniert, hilft manchmal eine Orthese. Typische Orthesen sind Korsetts, Kniebandagen oder Schienen, die man nachts anlegt. Orthesen stützen oder halten die Gelenke in der richtigen Stellung.

**Orthopädietechniker:** Man trifft diesen Handwerker in manchen Rehakliniken an. Er stellt verschiedene medizinische *Hilfsmittel* nach Maß her.

**Osteopathie:** Hier dreht sich alles um die Hand des Arztes oder Physiotherapeuten. Er drückt damit auf Ihre Muskeln und andere Körperteile und will so herausfinden, wo die Probleme liegen. Die Therapie besteht aus weiterem kunstvollen Drücken, Reiben, Ziehen oder Bewegen. Erfolge haben diese Methoden am ehesten bei Rückenschmerzen nachweisen können. *Manuelle Medizin* und *Chiromedizin* sind andere Namen für ähnliche Methoden.

## P



**Parafango:** ist *Fango* mit Paraffin (einer Art Wachs) gemischt. Parafango ist in der Anwendung irgendwie praktischer, die Wirkung ist dieselbe. Siehe *Fango*.

**Patientenschulung:** Wer krank ist, hat viele Fragen: Woher kommt das? Wie geht es weiter? Was kann man dagegen machen? Was muss ich selbst bedenken? Die Patientenschulung hat die Antworten. In kleinen Patientengruppen gehen geschulte Ärzte, Therapeuten und Berater auf Ihre Fragen ein. Wer gut Bescheid weiß, wird mit den Folgen seiner Krankheit besser fertig. Neben der *Bewegungstherapie* ist die Patientenschulung der wichtigste Teil der Reha.

**Peloide:** verschiedene Arten von Schlamm. Werden für Packungen oder Bäder verwendet. Wirken für kurze Zeit schmerzlindernd. Beispiele sind Moor, Fango, Lehm, Heilerde. Welches Peloid verwendet wird, ist eigentlich ziemlich egal. Die Wirkung auf die Schmerzen entsteht hauptsächlich durch die Wärme (oder Kälte).

**PNF:** Abkürzung für propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation. Eine Form der *Bewegungstherapie*. Sie wird besonders bei neurologischen Krankheiten angewandt, zum Beispiel nach einem Schlaganfall. Ist auch bekannt für eine besondere Technik beim Dehnen der Muskeln und wird deswegen von Sportlern geschätzt. Wie viel sie in der Reha tatsächlich nützt, ist noch nicht besonders gut erforscht.

**Prognose:** Die Prognose sagt, wie es mit einer Krankheit wohl weitergehen wird. Es ist wie beim Wetter: Die kurzfristigen Prognosen der Ärzte sind zuverlässig, die längerfristigen leider nicht.

**propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation:** Eine Form der *Bewegungstherapie*. Abkürzung: PNF. Sie wird besonders bei neurologischen Krankheiten angewandt, zum Beispiel nach einem Schlaganfall. Ist auch bekannt für eine besondere Technik beim Dehnen der Muskeln und wird deswegen von Sportlern geschätzt. Wie viel sie in der Reha tatsächlich nützt, ist noch nicht besonders gut erforscht.

## Q

**Qi Gong:** In der Reha vor allem eine *Bewegungstherapie*. Es sind langsame Bewegungen, die mit sehr viel innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Wie viel Qi Gong in der orthopädischen und rheumatologischen Reha tatsächlich nützt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Qualitätsmanagement:** Die Reha-Einrichtungen haben die Pflicht, sich ständig um eine gute Qualität ihrer Arbeit zu bemühen. Aber nicht irgendwie, sondern in einer geplanten und systematischen Weise. Die Einrichtungen müssen alle wichtigen Abläufe ausdrücklich regeln und die Ergebnisse überprüfen. Dazu gibt es viele Vorschriften, man kann sie im Internet ansehen (<http://www.bar->

[frankfurt.de/fileadmin/dateiliste/rehabilitation\\_und\\_teilhabe/Qualitaet\\_in\\_der\\_Reha/Qualitaetsmanagement\\_und\\_Zertifizierung/downloads/Vereinbarung\\_Korrektur.pdf](http://frankfurt.de/fileadmin/dateiliste/rehabilitation_und_teilhabe/Qualitaet_in_der_Reha/Qualitaetsmanagement_und_Zertifizierung/downloads/Vereinbarung_Korrektur.pdf)). Wer es gut macht, bekommt ein Zertifikat (siehe *zertifiziert*).

## R

**Raucherentwöhnung:** Viele Raucher möchten eigentlich lieber aufhören. Das ist aber nicht so einfach. Falls Sie dabei Unterstützung wünschen: Viele Reha-Einrichtungen bieten ein so genanntes Nichtrauchertraining an. Dort lernen Sie Methoden kennen, wie man sich erfolgreich von seiner Sucht befreit.

**Rehabilitand:** Wer eine Reha macht, ist ein Rehabilitand. Meistens nennt man Sie in den Reha-Einrichtungen immer noch Patient. Rehabilitand wäre aber besser, weil man gleich merkt: Reha ist etwas anderes als Krankenbehandlung. In der Reha geht es um *Teilhabe*. Wieder am normalen Leben teilnehmen können – das ist mehr, als nur gesünder werden. Zum Beispiel muss man manches lernen, damit man gut mit seiner Krankheit zurechtkommt.

**Rehabilitationsträger:** auch *Kostenträger* oder *Leistungsträger* genannt. Sie bezahlen die Rehabilitation. Für Berufstätige ist das meistens die Rentenversicherung und für die anderen die Krankenkasse. Infrage kommen aber auch die Jugendhilfe, die Sozialhilfe, die Alterssicherung der Landwirte und andere.

**Rehabilitationseinrichtungen:** Das sind die Einrichtungen, in denen die Reha stattfindet. Also Rehakliniken oder die ambulanten Rehazentren. Sie können sich unter bestimmten Umständen eine Einrichtung aussuchen, siehe *Wunsch- und Wahlrecht*.

**Reisekosten:** Die Fahrt zur Reha-Einrichtung und zurück müssen Sie nicht selbst bezahlen. Die Kosten übernimmt der Reha-Träger. Es gibt aber Verschiedenes dabei zu bedenken. Deshalb lesen Sie bitte unbedingt das Merkblatt, das sie von ihrem *Reha-Träger* erhalten haben.

**Reizstrom:** Darunter versteht man verschiedene Formen der *Elektrotherapie*. Zum Beispiel die transkutane elektrische Nerven-Stimulation, Abkürzung *TENS*. Dabei trägt man ein kleines Gerät am Körper. Es ist mit Elektroden verbunden, die dort kleben, wo es weh tut oder wo bestimmte Nerven verlaufen. Über die Elektroden schickt das TENS-Gerät elektrische Ströme durch den Körper. Das kann ein bisschen kribbeln, tut aber nicht weh. Es soll gegen Schmerzen helfen. Ob es das wirklich tut, weiß man noch nicht genau. Eine andere Reizstromtherapie ist die elektrische Muskelstimulation, Abkürzung EMS. Sie macht Muskeln kräftiger.

**Risikofaktor:** Wenn Sie einen Risikofaktor haben, wächst die Gefahr, dass Sie krank werden. Es gibt viele Arten von Risikofaktoren. Es können Erbanlagen sein, ein hoher Blutdruck, schwache Muskeln, O-Beine, ein ungesunder Arbeitsplatz oder eigene Gewohnheiten. Siehe auch *Schutzfaktor*.

**Risikoverhalten:** Sie können Ihre Gesundheit in Gefahr bringen – zum Beispiel indem Sie rauchen, sich ungesund ernähren, zu viel Alkohol trinken, sich kaum bewegen, riskante Hobbys pflegen und keine Ahnung haben, wie Sie mit dem ganzen Stress umgehen sollen. Die Reha kann Ihnen helfen, einen riskanten *Lebensstil* zu verändern. Dazu gibt es Patientenseminare und Einzelberatung.

## S

**Schlingentisch:** eine Therapie. Der Körper hängt ganz oder teilweise in Schlingen. Die Schlingen sind so eingestellt, dass Sie möglichst keine Schmerzen haben und sich ohne Anstrengung bewegen können. Es fühlt sich ein bisschen so an, als ob man im Wasser schwebt. – Wie viel die Therapie mit dem Schlingentisch wirklich nützt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Schmerzbewältigung:** In der Reha wird viel gegen Schmerzen getan. Trotzdem kann es sein, dass ein gewisser Schmerz bestehen bleibt oder immer wieder kommt. Was dann? Man kann einiges tun, damit man den Schmerz, der sich nicht ändern lässt, besser erträgt. Zum Beispiel durch Ablenkung: Solange man etwas tut, was man gerne tut, was einen innerlich wirklich fesselt, was Konzentration erfordert – solange lassen sich Schmerzen sozusagen vergessen. In der Reha kann man diese und andere Methoden der Schmerzbewältigung lernen. S. *Verhaltenstherapie*.

**Schutzfaktor:** das Gegenteil von *Risikofaktor*. Schutzfaktoren verringern die Gefahr, dass Sie krank werden. Oder sie helfen, trotz Krankheit ein zufriedenes Leben zu führen. Dazu gehören zum Beispiel: persönliche Überzeugungen („das schaffe ich schon“, „man muss dagegen angehen“) und Optimismus, gute Partner und Freunde, ein gutes Betriebsklima auf der Arbeit, gute Bildung und vieles andere. In der Reha kann man lernen, die eigenen Schutzfaktoren weiter auszubauen.

**Sequenztraining:** ein anderes Wort für das Kraftausdauer-Training an Geräten. In der Reha sehr verbreitet. Anstrengend, aber wahrscheinlich eine der nützlichsten Therapieformen. Wird oft auch *medizinische Trainingstherapie* genannt.

**SGB:** Abkürzung für Sozialgesetzbuch. Für die Reha ist besonders wichtig das [SGB IX](#) (neun). Es regelt die „Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen“. Paragraph 9 des SGB IX handelt von dem *Wunsch- und Wahlrecht*. Weitere wichtige Teile sind das [SGB V](#) (fünf) und [SGB VI](#) (sechs). Darin steht, was die

Krankenversicherung und die Rentenversicherung tun muss und tun darf. Leider sind die Gesetze schwer zu verstehen. Deswegen ist es gut, dass es in den Reha-Einrichtungen Sozialpädagogen gibt. Die können die Gesetze erklären.

**Sonderkostform:** Wenn Sie irgendetwas nicht vertragen können oder eine Diät brauchen: In den meisten Reha-Einrichtungen kann die Küche das berücksichtigen. Dann bekommen Sie eine Sonderkostform.

**Sozialgesetzbuch:** Die Abkürzung lautet SGB. Für die Reha ist besonders wichtig das [SGB IX](#) (neun). Es regelt die „Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen“. Paragraph 9 des SGB IX handelt von dem *Wunsch- und Wahlrecht*. Weitere wichtige Teile sind das [SGB V](#) (fünf) und [SGB VI](#) (sechs). Darin steht, was die Krankenversicherung und die Rentenversicherung tun muss und tun darf. Leider sind die Gesetze schwer zu verstehen. Deswegen ist es gut, dass es in den Reha-Einrichtungen Sozialpädagogen gibt. Die können die Gesetze erklären.

**Stangerbad:** eine Art *Elektrotherapie*, wird auch hydroelektrisches oder hydrogalvanisches Bad genannt. Der Patient liegt in einer Art Badewanne, und durch das Wasser fließt elektrischer Strom. Macht man häufig bei Ischias-Beschwerden.

**Stemmführung nach Brunkow:** eine Therapie. Sie kräftigt Muskeln in Beinen, Armen und Rumpf. Vorteil: Kann man auch alleine ausführen. Wie viel diese Therapie in der Reha tatsächlich nützt, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht.

**Stressbewältigung:** Aufregung, Ärger, Sorgen, Streit, Überforderung und seelische Belastungen aller Art hat jeder einmal. Wenn diese Dinge aber häufig vorkommen, lange anhalten oder sehr stark sind, können sie krank machen. Oder sie können Krankheiten, die man sowieso schon hat, noch verschlimmern. Darum kümmert sich die Reha auch um das Thema Stress. Sie gibt Hilfen, wie man mit Stress besser fertig wird oder ihm aus dem Weg geht. Das nennt man Stressbewältigung. S. *Verhaltenstherapie*.

**Stufenweise Wiedereingliederung:** Wenn man längere Zeit ernsthaft krank war, ist es gar nicht so leicht, wieder voll in die Arbeit einzusteigen. Darum gibt es die stufenweise Wiedereingliederung. Stufenweise heißt: Sie arbeiten zunächst nur wenige Stunden oder nur einzelne Tage in der Woche. Oder Sie machen nicht die ganze Arbeit, sondern nur das, was Ihnen leichtfällt. Allmählich steigern Sie sich dann. Das Ganze zieht sich über 6 Wochen hin. Wenn nötig sogar bis zu 6 Monaten. In dieser Zeit bekommen Sie *Übergangsgeld* oder Krankengeld. Die Arbeitgeber müssen einverstanden sein. Da sie keinen Lohn bezahlen müssen, Ihre Arbeitskraft also geschenkt bekommen, stimmen viele zu. Wenn Sie eine

stufenweise Wiedereingliederung wünschen, sprechen Sie Ihren Arzt in der *Reha-Einrichtung* darauf an.

**Stützapparat:** ein anderes Wort für Skelett. Dazu gehören die Knochen, der Knorpel, die Gelenke, die Bandscheiben und die Bänder. Der Stützapparat wird oft zusammen mit dem *Bewegungsapparat* genannt. So heißen die Körperteile, die man braucht, um sich zu bewegen. Das sind vor allem die Muskeln und Sehnen. Oft kann man lesen: „Die ABC-Klinik behandelt Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates.“

## T

**Tabakentwöhnung:** Viele Raucher möchten eigentlich lieber aufhören. Das ist aber nicht so einfach. Falls Sie dabei Unterstützung wünschen: Viele Reha-Einrichtungen bieten ein so genanntes Nichtrauchertraining an. Dort lernen Sie Methoden kennen, wie man sich erfolgreich von seiner Sucht befreit.

**Teilhabe:** Eine *chronische* Krankheit ist nicht nur ein medizinisches Problem. Sie hat Folgen für das ganze Leben. Der ganze Alltag kann schwerer werden. Vielleicht muss man ein Hobby aufgeben. Oder man kann nicht mehr so gut arbeiten. Dann verdient man vielleicht weniger Geld. Man kann nicht mehr so richtig am normalen Leben teilhaben. Um dieses Teilhaben geht es in der Reha. Die Reha soll Ihnen dazu verhelfen, dass Sie trotz Krankheit wieder am normalen Leben teilhaben können.

**TENS:** Abkürzung für transdermale elektrische Nervenstimulation. Eine Form der *Elektrotherapie*. Man trägt ein kleines Gerät am Körper. Es ist mit Elektroden verbunden, die dort kleben, wo es weh tut oder wo bestimmte Nerven verlaufen. Über die Elektroden schickt das TENS-Gerät elektrische Ströme durch den Körper. Das kann ein bisschen kribbeln, tut aber nicht weh. Es soll gegen Schmerzen helfen. Ob es das wirklich tut, weiß man noch nicht genau.

**TEP:** die Abkürzung für Total-Endoprothese. Damit meint man in der orthopädischen Reha ein ganzes künstliches Gelenk. Beispiel: Wer eine *Hüft-TEP* hat, bei dem wurden Teile des Oberschenkels und des Beckens durch künstliche Teile ersetzt.

**Terraintraining:** Wandern zu therapeutischen Zwecken. Tut gut!

**Thalasso:** Wenn Ihre Reha-Einrichtung am Meer liegt, bietet sie vielleicht Thalasso-Therapie an. Man benutzt alles, was das Meer so bietet: Kaltes oder erwärmtes Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand. Ob es nützt, haben die Wissenschaftler noch nicht ausreichend untersucht.

**Therapiefrequenz:** Die Therapiefrequenz sagt, wie häufig man eine Therapie bekommt. Zum Beispiel 3 Mal in der Woche, 1 Mal pro Reha usw. Wie viel Sie von jeder Therapie mindestens bekommen sollen, steht in der [KTL](#).

**Therapiestandards:** Die Reha-Einrichtungen können sich nicht aussuchen, wie sie die Reha machen. Dafür gibt es Vorschriften. Sie heißen Therapiestandards. Darin ist festgelegt, wie viele Rehabilitanden eine bestimmte Therapie bekommen müssen. Zum Beispiel müssen fast alle Rehabilitanden mit Rückenschmerzen irgendeine Form von Bewegungstherapie erhalten. Aber nur ungefähr jeder dritte soll Massagen bekommen. Daran sieht man: *Bewegungstherapie* ist in diesem Fall wichtiger. Die [Therapiestandards](#) können Sie im Internet ansehen.

**Thermal:** hat mit Wärme zu tun. Zum Beispiel Thermalbad: Bad mit warmem Wasser.

**Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie:** Hilft bei psychischen Störungen, zum Beispiel bei Depressionen oder Ängsten. Tiefenpsychologen glauben, dass psychische Störungen von Wünschen oder inneren Konflikten kommen, die man selbst nicht kennt oder versteht. Vielleicht, weil sie schon in der frühen Kindheit entstanden sind. Der Therapeut oder die Therapeutin hilft Ihnen dabei, sich selbst besser zu verstehen und zu klären, was Sie künftig anders machen wollen.

**Triggerpunkte:** Punkte am Körper. Wenn man draufdrückt, kann es wehtun. Und zwar ziemlich heftig, auch wenn man gar nicht so stark gedrückt hat. Das kann für eine Krankheit sprechen, zum Beispiel für die Fibromyalgie.

## U

**Übergangsgeld:** Auch während der Reha laufen Ihre Unkosten weiter. Damit Sie nicht in Schwierigkeiten kommen, zahlt Ihnen die Rentenversicherung Geld – das so genannte Übergangsgeld. Übergangsgeld bekommt man aber nur, wenn man direkt vor der Reha Beiträge an die Rentenversicherung bezahlt hat. Ausnahme: Wenn man krankgeschrieben ist, reicht es, wenn man bis zur Krankschreibung Beiträge bezahlt hat.

Wenn Sie krankgeschrieben sind, bekommen Sie sechs Wochen lang Ihr normales Gehalt weiter, und zwar von Ihrem Arbeitgeber. Das nennt man *Entgeltfortzahlung*. In der Zeit gibt es kein Übergangsgeld. Erst wenn die Entgeltfortzahlung ausgelaufen ist, erhält man direkt danach das Übergangsgeld. Es beträgt meistens 68 Prozent des letzten Nettoverdienstes, aber es gibt zahlreiche Sonderregelungen.

**Ultraschall:** Sehr hohe Töne – so hoch, dass man sie gar nicht hören kann. Mit Ultraschall erzeugt der Arzt Bilder aus dem Inneren unseres Körpers. Viele kennen die Untersuchung mit Ultraschall in der Schwangerschaft. Ultraschall ist aber auch

eine Therapie. Durch den Schall vibriert es in unserem Körper, und es wird warm. Das soll gegen Schmerzen helfen. Ob es das wirklich tut, haben die Wissenschaftler noch nicht genug untersucht. Auf jeden Fall hilft Ultraschall gebrochenen Knochen, wieder zusammenzuwachsen.

**Unterwassergymnastik:** Bewegungstherapie im warmen Wasser. Empfinden viele als angenehm. Denn manche Bewegungen fallen im Wasser leichter als im Trockenen. Eine wirksame Behandlung.

## V

**Verhaltensmedizin:** Wer glaubt, bei Rückenschmerzen muss man sich schonen, der macht alles nur noch schlimmer. Das ist ein Fall für die Verhaltensmedizin: Durch unser eigenes Verhalten machen wir uns krank. Oder Krankheiten, die wir schon haben, machen wir schlimmer. Und umgekehrt: Durch unsere eigenes Tun können wir unsere Gesundheit stärken und dafür sorgen, dass unsere Beschwerden sich in Grenzen halten. Wenn wir unsere Gewohnheiten ändern, können wir gesünder werden. Wie Verhalten und Gesundheit zusammenhängen und wie man Menschen helfen kann, sich gesünder zu verhalten, damit beschäftigt sich die Verhaltensmedizin. Sie ist ein wichtiger Teil der Reha. „Verhaltensmediziner“ arbeiten mit psychologischen Methoden. Sie können verschiedene Berufe haben, zum Beispiel Physiotherapeut sein oder Psychologe.

**Verhaltensmedizinische Orthopädie (VMO):** Manche orthopädischen Reha-Patienten sind auch psychisch belastet. Ihre Stimmung ist gedrückt, sie machen sich große Sorgen oder müssen viel Grübeln. Das kann von der Krankheit kommen. Immer Schmerzen haben und sich schlecht bewegen können: Das zehrt an den Nerven. Dahinter können aber auch ganz andere Ursachen stecken, zum Beispiel Streit in der Familie. Und umgekehrt: Die belastenden Gefühle können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Für solche Reha-Patienten gibt es an einigen Rehakliniken eine besondere Abteilung: die verhaltensmedizinische Orthopädie (Abkürzung VMO). Die VMO hat beides im Blick: die orthopädische Erkrankung und die psychischen Belastungen.

**Verhaltenstherapie:** Die Verhaltenstherapie hilft bei psychischen Störungen, zum Beispiel bei Depression oder Ängsten. Dazu hat sie viele verschiedene Methoden. In der Reha kommen oft vor: Schmerzbewältigungstraining, Stressbewältigungstraining, Entspannungstraining. Meistens geht es darum, dass man etwas lernt: auf Schwierigkeiten klüger zu reagieren, das Grübeln zu stoppen, seine Gefühle zu beeinflussen. Verhaltenstherapeutische Methoden helfen wirklich. Das ist sehr gut erforscht.

**Versorgungsvertrag:** Viele *Reha-Einrichtungen* sagen von sich: Wir haben einen Versorgungsvertrag nach § 111 (oder 111a). Das bedeutet, dass sie auf Kosten der Krankenkasse Reha durchführen dürfen.

**VMO:** Abkürzung für *verhaltensmedizinische Orthopädie*. Manche orthopädischen Reha-Patienten sind auch psychisch belastet. Ihre Stimmung ist gedrückt, sie machen sich große Sorgen oder müssen viel Grübeln. Das kann von der Krankheit kommen. Immer Schmerzen haben und sich schlecht bewegen können: Das zehrt an den Nerven. Dahinter können aber auch ganz andere Ursachen stecken, zum Beispiel Streit in der Familie. Und umgekehrt: Die belastenden Gefühle können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Für solche Reha-Patienten gibt es an einigen Rehakliniken eine besondere Abteilung: die verhaltensmedizinische Orthopädie. Die VMO hat beides im Blick: die orthopädische Erkrankung und die psychischen Belastungen.

**Vorgeschichte:** Die Krankheiten, die man bisher hatte. Wie sie entstanden und verlaufen sind, wie sie behandelt wurden. Ärzte nennen die Vorgeschichte auch Krankengeschichte oder Anamnese.

## W

**Walking:** eine Therapie. Zügiges, sportliches Gehen. In der Reha meist als *Nordic Walking*.

**Wärmetherapie:** Wer kennt sie nicht, die Wärmflasche. Wärme wirkt oft schmerzlindernd. In der Reha gibt es viele ausgeklügelte Methoden, zum Beispiel warme Bäder und Packungen oder Formen der *Elektrotherapie*. Leider wirkt die Wärme nur für kurze Zeit. In der modernen Reha wird die *Bewegungstherapie* als wichtiger angesehen.

**Warmwasserbewegungsbad:** so ähnlich wie ein Schwimmbad. Meistens nur so tief, dass man noch darin stehen kann. Recht warm, 30 Grad oder mehr. Im Bewegungsbad gibt es verschiedene Therapien, zum Beispiel *Unterwassergymnastik* oder *Aquajogging*.

**Weichteile:** Bestimmte Körperteile. Dazu gehören Fett, Muskeln und das Bindegewebe.

**Wunsch- und Wahlrecht:** Im Sozialgesetzbuch IX stehen viele interessante Sachen. Das können Sie selbst prüfen ([www.sozialgesetzbuch-sgb.de](http://www.sozialgesetzbuch-sgb.de)). Zum Beispiel der Paragraph 9. Er heißt „Wunsch- und Wahlrecht der Leistungsberechtigten“ (der oder die Leistungsberechtigte, das sind Sie). Darin können Sie lesen, dass Ihre Wünsche bei der Reha erfüllt werden müssen – aber nur, wenn sie „berechtigt“ sind. Was heißt „berechtigt“? Das ist nicht ganz



eindeutig festgelegt. Darum gibt es manchmal Streit. Meistens geht es darum: Der *Reha-Träger* hat eine bestimmte Rehaklinik ausgewählt, der Rehabilitand möchte aber woanders hin. Jetzt kommt es drauf an, wer der Träger ist. Die Rentenversicherung geht meistens ohne große Probleme auf den Wunsch ein. Anders die Krankenkassen. Sie lehnen öfter mal ab. Das Bundessozialgericht hat entschieden: Sie können dann nur eine Klinik wählen, mit der die Krankenkasse **keinen *Versorgungsvertrag*** hat, und außerdem müssen Sie aus eigener Tasche bezahlen, was diese Klinik mehr kostet.

Wenn Sie eine *AHB* machen wollen, schlägt Ihnen das Krankenhaus eine Rehaklinik vor. Zwischen Krankenhäusern und Rehakliniken gibt es darüber Absprachen. Darauf müssen Sie sich aber überhaupt nicht einlassen.

## Z

**Zertifiziert:** Viele Rehakliniken werben damit, dass sie „zertifiziert“ sind. Genau genommen ist nicht eine ganze Klinik zertifiziert, sondern nur ihr *Qualitätsmanagement*. Das bedeutet: Unabhängige Fachleute haben dem *Qualitätsmanagement* der Klinik ein gutes Zeugnis gegeben. Wie die Fachleute dabei vorgehen, dazu gibt es verschiedene Methoden. Man erkennt sie daran, wie das Zertifikat heißt, zum Beispiel QMS-REHA, IQMP, DEGEMED, KTQ, Gütesiegel „Medizinische Rehabilitation in geprüfter Qualität“. Ab Oktober 2012 dürfen die Rehaträger eine Rehaklinik nur noch belegen, wenn sie zertifiziert ist. – Für ambulante Reha-Einrichtungen gilt dies bisher nicht. Sie brauchen zwar ein *Qualitätsmanagement*, es muss aber nicht zertifiziert sein.

---

Dieses Reha-Lexikon wurde erstellt von Dr. Jürgen Höder vom Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Universität zu Lübeck. Kontakt: juergen.hoeder@uksh.de

Aufgenommen wurden rehatypische Ausdrücke, vor allem Ausdrücke der Leistungsträger, des Sozialrechts und der in Reha-Einrichtungen anzutreffenden Therapien und anderer medizinischer Fachausdrücke außer Krankheitsbezeichnungen. Alle Wörter wurden auf Websites von Rehakliniken gefunden.

Die Bewertung der Therapien richtet sich nach einschlägigen Cochrane-Reviews, AWMF-Leitlinien, der nationalen Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz, den DRV-Therapiestandards sowie einem Statement der BÄK zur Osteopathie (Deutsches Ärzteblatt, 106, Heft 46 vom 13. November 2009) und einem Artikel von H. Faller zur Patientenschulung (Rehabilitation 2011;50: 284–291).