

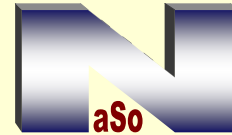
ID: \_\_\_\_\_

Deck R, Pohontsch N, Schramm S, Jürgensen M, Hüppe A  
Institut für Sozialmedizin

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck

Komm. Leitung: Prof. Dr. Alexander Katalinic,

in Zusammenarbeit mit stationären und ambulanten Rehabilitationseinrichtungen in  
Schleswig-Holstein.



## BEOBACHTUNG SHEFT „BEWEGTE REHA“

VON: \_\_\_\_\_

„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“



... Eintritt in (m)ein bewegtes Jahr“

\* „Rehabilitationsnachsorge“ gefördert von der Deutschen Rentenversicherung

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

Sie haben Rückenschmerzen – deshalb sind Sie hier. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt:

Die effektivste Methode zur Bekämpfung von Rückenschmerz ist **regelmäßige körperliche Aktivität!**

Bei Rückenbeschwerden kann man nicht aktiv sein – denken Sie das? Lange Zeit war diese Meinung tatsächlich vorherrschend, doch sie ist falsch!

Heute wissen wir: Schonung bzw. Inaktivität führen zur Schwächung der Stütz Muskulatur. Das Risiko für weitere Schmerzattacken steigt. Regelmäßige Bewegung (z.B. Gehen, Radfahren oder Schwimmen) lindert dagegen Rückenschmerzen.

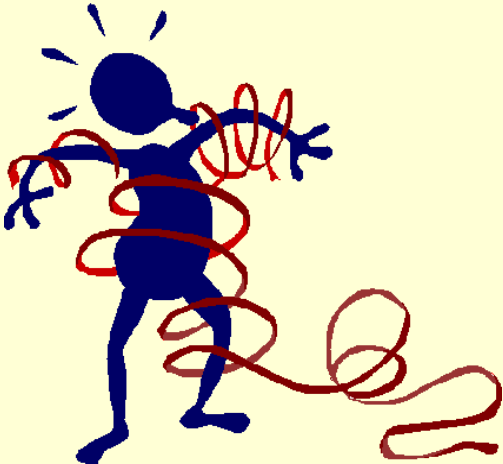
Trotz Schmerzen aktiv werden und bleiben ist eine Herausforderung. Deshalb wollen wir Ihnen dabei helfen, körperliche Aktivitäten auszuwählen, die Ihnen Spaß machen und gut tun. Das **Ziel** ist die **Stärkung Ihres Rückens durch regelmäßige Bewegung!** Unser(e) Nachsorgebeauftragte(r) ( \_\_\_\_\_ ) beantwortet gerne weitere Fragen.

*Ich bin übrigens Paule Power! Ich werde Sie ab jetzt begleiten. Zuerst führe ich Sie durch drei Aufgaben, welche Sie bitte während der kommenden Woche bearbeiten:*



***Bis bald –***

***... und verlieren Sie nicht den roten Faden!***



***Sport macht meinen Rücken stark!***

***Ihr Paule Power***

1. Sie werden bei uns verschiedene Bewegungsangebote kennen lernen. Ihre **erste Aufgabe** wird es sein, in diesem Beobachtungsheft aufzuschreiben, welche Bewegungen Ihnen besonders gut tun und Ihnen Spaß machen.

2. Die **zweite Aufgabe** besteht darin, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

A) Welche Bewegungschancen bietet mein Alltag?

B) Welche Sportarten könnten mich persönlich interessieren?

Unser(e) Nachsorgebeauftragte(r) und unser Fachpersonal werden Sie dabei in Hinblick auf geeignete Aktivitäten und das entsprechende Leistungsniveau beraten. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich zu diesem Thema mit Ihren Mitpatienten auszutauschen (z. B. in der „Gelben Stunde“)!

3. Als **dritte Aufgabe** sollen Sie in Erfahrung bringen, welche Bewegungsangebote es an Ihrem Wohnort gibt (z.B. Sportvereine, Fitnessstudios) und welche Sie in den nächsten Monaten ausprobieren möchten. Auch bei dieser Aufgabe unterstützt Sie gerne unser(e) Nachsorgebeauftragte(r).

***Folgen Sie mir nun auf die nächsten Seiten, um diese Aufgaben zu bearbeiten!***

***Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unsere(n)***

***Nachsorgebeauftragte(n)!***

***Los geht's ...***



## AUFGABE 1:

**Finden Sie heraus, welche Art von Bewegung Ihnen Spaß macht und gut tut!**

Bitte notieren Sie dazu jeweils in der linken Spalte die Art der körperlichen Aktivität (z.B. Schwimmen, Krafttraining etc.). Darunter notieren Sie bitte das Datum, wann Sie die Aktivität durchgeführt haben. In den Spalten daneben sollen Sie bewerten, wie viel Spaß Ihnen die körperliche Aktivität gemacht und ob Sie Ihnen gut getan hat. Dies tun Sie, indem Sie ein Kreuz an die entsprechende Stelle setzen.

Für die Bewertung des Spaßfaktors der körperlichen Aktivität, stehen Ihnen drei Möglichkeiten zur Verfügung:

„sehr viel Spaß“ ☺

„mäßig Spaß“ ☹

„gar keinen Spaß“ ☹

Für die Bewertung, ob Ihnen die körperliche Aktivität gut getan hat, stehen Ihnen ebenfalls drei Möglichkeiten zur Verfügung:

„es geht mir besser“ ☺

„es geht mir gleich gut“ ☹

„es geht mir schlechter“ ☹

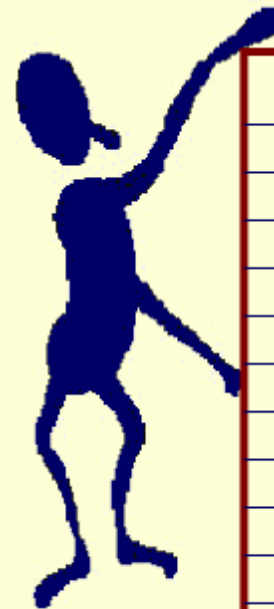
## C: WEITERE ANGEBOTE

Je nach Wohnort gibt es weitere Einrichtungen, die Bewegungsangebote anbieten z.B. die örtlichen Volkshochschulen (zu finden unter <http://www.vhs.de>).

Eventuell gibt es in Ihrer Nähe auch andere Angebote, wie Selbsthilfegruppen, Therapiezentren, Fitnessstudios oder Tanzschulen!?

Bitte bringen Sie in Erfahrung, welche Angebote aktuell an Ihrem Wohnort zur Verfügung stehen, die für Sie von Interesse sein könnten. Falls Sie nicht weiterkommen, wenden Sie sich bitte an unseren Nachsorgebeauftragten!

*Nutzen Sie diesen Platz zum Eintragen der Ergebnisse Ihrer Suche:*



### AUFGABE 3:

Wie sieht das konkrete Angebot in Ihrer Umgebung aus?

#### A: SPORTVEREINE

Das Internet (aber auch das Örtliche Telefonbuch bzw. Gelbe Seiten) gibt Auskunft über das Angebot von Sportvereinen. Probieren Sie es aus, indem Sie z.B. unter [www.google.de](http://www.google.de) das Stichwort „Sportverein“ und den Namen Ihres Heimatortes eingeben. Sie erhalten Kontaktadressen und Telefonnummern, und können sich oft auch die Angebote der Sportvereine anschauen.

Auch der Deutsche Sportbund stellt auf der Webseite <http://www.sportprogesundheit.de/index.php?id=18> gesundheitsfördernde Angebote vor.

#### B: ANGBOTE DER KRANKENKASSE

Viele Krankenkassen bieten Kurse zur Bewegungsförderung an. Wenn Sie im Internet die Webseite Ihrer Kasse besuchen, werden Sie in der Regel zu konkreten Angeboten weitergeleitet, die für Sie als Mitglied häufig weniger kosten. Hier die Webadressen einiger Krankenkassen: [www.aok.de](http://www.aok.de), [www.ikk.de](http://www.ikk.de), [www.bkk.de](http://www.bkk.de), [www.barmer.de](http://www.barmer.de), [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de), [www.dak.de](http://www.dak.de).

Auskunft erhalten Sie aber auch über die jeweilige Service-Hotline (siehe Chipkarte) Ihrer Krankenkasse.

### Paule macht's vor:



Er hat am 12.10. Nordic Walking gemacht. Er war danach ganz schön erledigt, hatte aber **sehr viel Spaß**. Sein Rücken fühlte sich **viel besser** an. Er notiert daher Folgendes:

<b>Aktivität:</b> Nordic Walking	<del>😊 sehr viel Spaß</del>	😐 mäßig viel Spaß	😞 gar kein Spaß
<b>Datum:</b> 12.10.	<del>😊 es geht mir besser</del>	😐 es geht mir gleich gut	😞 es geht mir schlechter

### Los geht's! Was habe ich wann gemacht?

Bitte notieren Sie für jede körperliche Aktivität zunächst nur einmal, wie viel Spaß sie Ihnen gemacht hat und ob sie Ihnen gut getan hat.

*Wenn sich Ihre Bewertung im Laufe der Rehabilitation stark verändert haben sollte, notieren Sie diese körperliche Aktivität noch einmal.*

<b>Aktivität:</b>	😊 sehr viel Spaß	😐 mäßig viel Spaß	😞 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	😊 es geht mir besser	😐 es geht mir gleich gut	😞 es geht mir schlechter

## Was habe ich wann gemacht?

<b>Aktivität:</b>	😊 sehr viel Spaß	😐 mäßig viel Spaß	😞 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	😊 es geht mir besser	😐 es geht mir gleich gut	😞 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	😊 sehr viel Spaß	😐 mäßig viel Spaß	😞 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	😊 es geht mir besser	😐 es geht mir gleich gut	😞 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	😊 sehr viel Spaß	😐 mäßig viel Spaß	😞 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	😊 es geht mir besser	😐 es geht mir gleich gut	😞 es geht mir schlechter

### ▪ Gymnastik

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Tai Chi / Qi Gong

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Yoga

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Nordic Walking

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Etwas Anderes:

*Tauchen find ich super!*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_



▪ **Joggen**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Schnelles Spazieren gehen (Walken)**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Fahrrad fahren**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Wandern**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Krafttraining (z.B. im Fitnesscenter)**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Tanzen**



















das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_



„Ich denke tanzen ist nix für mich – Röcke stehen mir einfach nicht!“

**Was habe ich wann gemacht?**

<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig viel Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig viel Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig viel Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter

## AUFGABE 2:

### A: BEWEGUNGSSCHANCEN IM ALLTAG

Es ist gar nicht schwierig mehr Bewegung in den Alltagsablauf zu bringen, wenn Sie bewusst alle Chancen zur Bewegung nutzen:

- Nehmen Sie die Treppe statt Aufzug zu fahren,
- Lassen Sie das Auto stehen - Legen Sie kürzere Wege zu Fuß zurück oder benutzen Sie das Fahrrad!

*Sammeln Sie hier Ideen für Ihren eigenen Alltag!*

Diese Bewegungschancen könnte ich nutzen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### B: GESUNDHEITSSPORTARTEN

Die Auswahl an Sportarten ist groß. Sie sollten für sich selbst entscheiden, was Ihnen liegt und Ihnen Spaß machen könnte!

Die Teilnahme an Sportgruppen hat den Vorteil, dass man unter Gleichgesinnten an körperliche Aktivität herangeführt wird. Wer Gruppen nicht mag, kann aber auch allein aktiv werden. Das Training in einer Fitness Einrichtung bietet einen Kompromiss zwischen Gruppen- und Individualsport.

*Überlegen Sie sich, welche der folgenden körperlichen Aktivitäten Ihnen gefallen könnten. Machen Sie ein Kreuz an der entsprechenden Stelle:*

#### ▪ Schwimmen

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

#### ▪ Wassergymnastik

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

#### ▪ Ballspiele (z.B. Fußball, Völkerball, Wasserballspiele)

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_