

*Ihre individuelle und
alltagsnahe Genesung*

erste
schritte
ambulante reha



Ambulante Orthopädische
Rehabilitation und Prävention

Tagsüber Reha, abends
Zuhause bei der Familie

Es gibt viele gute Gründe, sich für die ambulante Rehabilitation zu entscheiden!

Die wichtigsten: Wir werden Ihre Rehabilitation individuell und alltagsnah gestalten und an Ihr bestehendes medizinisches Versorgungsnetz vor Ort anknüpfen. So können wir Ihre Genesung Hand in Hand mit Ihnen und Ihren Ärzten voranbringen.

Was bedeutet ambulante Rehabilitation?

Ambulante Rehabilitation bedeutet zu Hause wohnen und gleichzeitig eine erstklassige und intensive Rehabilitation zu absolvieren.

Eine ambulante Rehabilitation kann nach schweren Operationen oder auch bei chronischen Krankheiten und Verschleißkrankheiten sinnvoll sein, wenn keine stationäre Rehabilitation notwendig ist. Sie soll Ihnen helfen, Ihren Alltag wieder beschwerdefrei zu bewältigen.

Eine ambulante Rehabilitation im Fachbereich Orthopädie und Unfallchirurgie ist in der erste.schritte – ambulante reha mit folgenden Erkrankungen möglich:

- nach einer Endoprothesenimplantation von Schulter-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk,
- nach Osteosynthesen bei Knochenbrüchen,
- nach gelenkerhaltenden Weichteil- oder Knochenoperationen,
- nach Operationen bei Bandscheibenvorfällen oder Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule,
- nach handchirurgischen Eingriffen,
- bei Unfallfolgen mit Funktionseinschränkungen des Haltungs- und Bewegungsapparates,
- bei akuten oder chronischen Beschwerden der Wirbelsäule und aller Gelenke,
- bei Osteoporose,
- zur interdisziplinären Rehabilitation nach einem Polytrauma,
- nach einer abgeschlossenen Strahlen- oder Chemotherapie bei Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates und
- bei entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Zu Beginn wird auf Basis eines ausführlichen Aufnahmegesprächs und der Aufnahmeuntersuchung ein individuell auf Sie abgestimmter Rehabilitationsplan erstellt.

Im Vordergrund stehen hier die muskuläre Stabilisierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Gehfähigkeit, die Schmerzminderung, aber auch die Fähigkeit zur Krankheits-, Schmerz und Stressbewältigung und zur Entspannung.

Ein multimodales Therapiekonzept, bestehend aus Sport- und Physiotherapie, Physikalischer Therapie, Ergotherapie, psychologischer Beratung und umfangreicher Beratung zu unterschiedlichen Gesundheits- und Lebensstilaspekten bildet die Voraussetzung, um eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Lebensqualität und eine Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit in Ihrem Alltag und/oder in Ihrem Berufsleben zu erreichen.

Für alle Behandlungen erwartet Sie ein interdisziplinäres Therapeutenteam unter fachärztlicher Leitung in familiärer, freundlicher Atmosphäre.

Durch die von uns zusätzlich angebotenen Fahrdienste können wir Ihnen eine lückenlose medizinische Versorgung ermöglichen.

Für Privatpatienten besteht die Möglichkeit, vor der Behandlung in der Reha eine chefärztliche Untersuchung, Planung, Verordnung und auch eventuelle Kostenübernahmeerklärung durchführen zu lassen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team von erste.schritte unter der Leitung von Dr. Aref Nabhan

Dr. med. Aref Nabhan

Ärztlicher Direktor
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



SIS Behandlung

Super Inductive System – Fokussiertes Induktionsfeld
Therapeutische Wirkungen bei Schmerzlinderung,
schnellere Frakturheilung, Myorelaxation und
-stimulation sowie Gelenkmobilisation



Individuelle Behandlungskonzepte – Klinik mit modernstem Standard

- Orthopädische Rehabilitation und Prävention
- Multimodale Schmerztherapie
- Physiotherapie
- Physikalische Therapie
- Sporttherapie
- Ergotherapie
- Lehrküche und Ernährungsberatung
- Gesundheitsvorträge
- Präventionsprogramm
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Reha- und Mobilitätsberatung im häuslichen Umfeld (Barrierefreiheit)
- Reha-Nachsorge
- Psychologische Beratung
- Pflegeberatung
- Hilfsmittelversorgung
- Ruheräume
- Rehabilitationssprechstunde
- Cafeteria
- Fahrdienst

Anschlussheilbehandlung nach einer Operation (AHB):

Ihnen steht eine Operation bevor und Sie möchten im Anschluss an Ihre Operation eine ambulante Anschlussheilbehandlung in unserer Rehabilitationseinrichtung erste Schritte ambulante Reha in Bühl durchführen?

Bitte sprechen Sie bei Ihrer Ankunft in der Klinik mit Ihrem Operateur sowie dem zuständigen Mitarbeiter des Sozialdienstes. Der Sozialdienst kennt sich mit dem Procedere der Beantragung aus, berät Sie und kümmert sich um einen Aufnahme Termin in unserer Rehabilitationseinrichtung erste Schritte ambulante Reha sowie um die Kostenzusage Ihres Kostenträgers. Wenn Sie wünschen, können Sie gerne vor Ihrer Operation einen Termin mit uns ausmachen, dann können Sie die Räumlichkeiten besichtigen, um einen ersten Eindruck zu bekommen.

Heilmittelversorgung auf Rezept

Mit unseren Einzelbehandlungen auf Rezept möchten wir Sie schnellstmöglich wieder „auf die Beine bekommen“. Unserem Zentrum für ambulante Rehabilitation haben wir deshalb die Praxen für Physiotherapie und Ergotherapie angeschlossen.

Physio- und Physikalische Therapie

In unserer Physiotherapie-Praxis behandeln wir Patienten mit Erkrankungen und Einschränkungen am Bewegungsapparat. Ebenso Patienten mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems, z.B. nach Schlaganfall, Hirntumor, Multiple Sklerose, Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma, Querschnittssyndrome.

- Krankengymnastik Einzel
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Massage
- Kälte- und Wärmeanwendungen
- Bewegungsschiene
- Schlingentisch/Schlingentischtherapie

Ergotherapie

Ein Hauptziel der Ergotherapie ist, dem Patienten zu größtmöglicher Selbstständigkeit und Lebensqualität im alltäglichen Umfeld und im Beruf zu verhelfen.

Unsere Behandlungsschwerpunkte Orthopädie, Rheumatologie, Traumatologie:

- Erkrankungen und Folgen von Verletzungen des Bewegungsapparates (z. B. Arthrose, chronische Polyarthrit, Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern)
- Onkologie (z. B. Polyneuropathien nach Chemotherapie)
- Neurologie (z. B. Apoplex oder MS-Patienten)
- Geriatrie (z. B. Demenz)



Rehabilitationssprechstunde

Sie stehen vor einer Rehabilitation und sind unentschlossen? Sie wissen nicht, was auf Sie zukommt oder wie eine Rehabilitation abläuft? Sie möchten Informationen?

Zusätzlich wünschen Sie Informationen zu Präventionsangeboten oder zur Sporttherapie (MTT)?

Regelmäßig bieten wir Sprechstunden an, in denen Sie vorbeikommen können, um alle Ihre Fragen zu stellen und um die Informationen zu bekommen, die Sie benötigen.

Sprechstunde Rehabilitation bei Dr. med. A. Nabhan.

Um besser planen zu können und um Ihnen unnötige Wartezeiten zu ersparen, bitten wir um Anmeldung per Telefon unter: +49 7223 80751-0.

Auszeit schenken

Geschenkgutscheine

Verschenken Sie Gesundheit und Aktivität zur Entspannung vom Alltag an Freunde und Verwandte.

Vielleicht ein individuelles **Medizinisches Training, Massage, Magnetfeldtherapie, Lymphdrainage** oder eine 10er Karte **Elektrotherapie?**

Es gibt vielfältige Möglichkeiten – wir beraten Sie gerne dazu.

Information



Gesundheitsbildung und Information

In unseren Räumlichkeiten finden regelmäßig Vorträge und Seminare statt. Sie sind herzlich eingeladen sich zum Wohle Ihrer Gesundheit weiter zu bilden.

Vorträge und Seminare:

- Arthrose
- Gesunde Ernährung
- Motivation zur sportlichen Aktivität
- Osteoporose
- Sozialrechtliche Fragen
- Chronische Schmerzen
- Wirbelsäule
- Diabetes Typ II
- Seminar Bewegung
- Herzgesund essen
- Anleitung tägliches Leben
- Was tun bei Übergewicht?
- Was tun bei Untergewicht?
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Unsere Vision

- » Mit hochwertigen Gesundheitsangeboten führend unter den Rehakliniken zu sein, mit messbar hoher Qualität und Patientenzufriedenheit.
- » Stets Vorreiter bei der Weiterentwicklung der Rehabilitationsmedizin zu sein.



**erste.schritte
ambulante reha GmbH**

Steinfeldweg 43
77815 Bühl

T: +49 7223 80751-0
F: +49 7223 80751-99
E-Mail: buehl@ersteschritte-reha.de

www.ersteschritte-reha.de

Kontakt