



# RehaPLUS- Angebote

Behandle dich selbst –  
das „PLUS“ für deine Gesundheit

*Zeit für dich*

# Gesundheit NEUERLEBEN



# + Inhaltsverzeichnis

4	Deine Vorteile von <b>RehaPLUS</b>
5	Wie funktioniert <b>RehaPLUS</b> ?
6 – 7	Deine <b>RehaPLUS</b> -Mitgliedschaft
8 – 9	<b>RehaPLUS</b> -Inhalte – Übersicht
10 – 27	<b>RehaPLUS</b> -Inhalte
28 – 33	Angebote mit <b>Physiorezept</b>
34 – 41	Genussmomente »Medi« > Medical-Wellness-Angebote
42 – 45	<b>Was uns besonders macht</b>
42 – 43	> für alle Patienten
44 – 45	> für unsere Privatpatienten und BG-Patienten
46 – 47	<b>Kulanz &amp; Kostengestaltung</b> (Aktuelle Preise siehe Homepage oder im Flyer „ <b>RehaPLUS</b> -Empfehlungen & Preislisten“ von deinem Therapeuten)

# Deine Vorteile

## Unabhängig, individuell, flexibel, intensiv

### > Für Patienten

Effizient Therapiezeit erweitern und die eigenen Ziele schneller erreichen.

### > Für Gäste

Unabhängig vom Therapeuten, nach einem **RehaPLUS**-Beratungsgespräch, etwas für die eigene Gesundheit & Wohlbefinden tun.

- + Möglichst schnelles Behandlungsziel
- + Gesundheit unabhängig von Rezepten  
in die eigene Hand nehmen
- + **RehaPLUS**-Anwendungen können andere & wichtige Wirkungsweisen erzielen als Therapeuten
- + Effektive Therapievor- und nachbereitung
- + Effizientere Behandlungszeit mit dem Therapeuten  
(für Patienten)
- + Vermeide Zuzahlungen von möglichen Folgeverordnungen
- + Bürokratie & Zeit möglicher Folgeerzette sparen
- + Nutze dein Rezept länger: Frequenz von Terminen/  
Woche beim Therapeuten reduzieren, dafür über  
einen längeren Zeitraum begleitet werden und sich  
ohne Termin selbst behandeln
- + Therapie beim Therapeuten intensivieren & Gewebe  
dafür vorbereiten (früher kommen für **RehaPLUS**)
- + Präventivlösung: Nutze bei wiederkehrendem Problem  
(dessen Ursache nicht behoben werden kann) gleich  
**RehaPLUS** ohne Rezept & -Zuzahlung –  
die Einweisung hast du ja schon

# + Wie funktioniert RehaPLUS im HTZ?

Wir schenken dir nach deiner **RehaPLUS**-Einweisung deine **ERSTE „RehaPLUS-Zeit“** – bitte plane dir dafür nach deinem Termin etwas mehr Zeit ein! Du kannst alle Anwendungen nutzen, in die du eingewiesen wurdest und dich selbst behandeln! Im Anschluss kannst du dich für eine weitere Nutzung zu einer **RehaPLUS**-Mitgliedschaft entscheiden.

## Ablauf:

- 1 Individuelle Empfehlung der **RehaPLUS**-Anwendungen durch deinen Therapeuten\*\*
- 2 Einweisung der empfohlenen Anwendungen\*\*  
➤ *lerne, dich selbst zu behandeln!*
- 3 Unser Geschenk: deine erste „**RehaPLUS-Zeit**“  
➤ *Zeit für dich und deine Gesundheit!*
- 4 Möglichkeit der **RehaPLUS**-Mitgliedschaft (Nutzungsvertrag)
- 5 Komme in deiner **RehaPLUS**-Mitgliedschaft so oft wie du möchtest ohne Termin\* und nimm deine Gesundheit & „Wieder-Wohlfühlen“ selbst in die Hand! Unbegrenzte Nutzung: auch an Tagen, an denen du keine Therapie oder Termin bei den Genussmomenten hast oder wenn du kein Rezept (mehr) bekommst  
➤ Flexible Anpassung der Anwendungen: wenn im Verlauf andere Anwendungen sinnvoll werden – einfach nach Einweisung nutzen! Keine weitere, zeitaufwendige Bürokratie!  
➤ Regelmäßige und dadurch intensivste Behandlung, ob 1x die Woche oder 5x: du gestaltest dir deine eigene **RehaPLUS!**

\*Nicht bei „nur in Verbindung mit Therapie“

\*\*Gäste ohne Rezept können hierfür ein **RehaPLUS**-Beratungsgespräch buchen

## Beispieldiagnose „Schnappfinger“

Ursache: Knötchenbildung an Engstelle Ringband, meist aufgrund verdickter Sehne durch verspannte Muskulatur

Unsere Empfehlung: Du kannst ALLE oder EINZELNE der folgenden **RehaPLUS**-Anwendungen für deine Selbstbehandlung nutzen:

- Kohlensäurebad, um Wundheilungsprozess zu beschleunigen
- Paraffinbad, um Gewebe mit Tiefenwärme zu lockern (auch Narben)
- Pneumatische Impulsvakuummassage (Pneumatron) & Intraschallwelle an verspannter Muskulatur/Sehne
- Ultraschall an Knötchen – Reduktion/Schmerzreduktion
- Unterdruckwassermassage mit leichten Dehnungsübungen in der Wärme

# RehaPLUS-Mitgliedschaft

Mit **RehaPLUS** so gut und schnell wie möglich an dein Ziel – behandle dich selbst! Nutze die für dich sinnvollen Anwendungen, so wie du es gerade brauchst ohne Termin\* und Rezept-Bürokratie – **unabhängig von Arzt und Therapeut** – mit deiner **RehaPLUS-Mitgliedschaft**.

Nach der Einweisung hast du die Möglichkeit, **RehaPLUS-Mitglied** zu werden und deine Behandlung selbst in die Hand zu nehmen!

## Wähle deinen Tarif:

➤ **Spar-Tarif** 12,90 €/Woche

12 Monate Vertragslaufzeit

➤ **Flex-Tarif** 17,90 €/Woche

1 Monat Vertragslaufzeit

Während deiner **RehaPLUS-Mitgliedschaft** kannst du innerhalb der Studio-Öffnungszeiten im HTZ unbegrenzt deine Anwendungen nutzen und dich selbst behandeln! Damit du dazu ins Handstudio kannst, bekommst du einen **RehaPLUS-Chip**, der dir den Eintritt ermöglicht. Hierfür ist zu Beginn einmalig eine Kautionshöhe von 49 € nötig. Diese bekommst du mit Ende der **RehaPLUS-Mitgliedschaft** und bei Rückgabe des Chips erstattet.

## Du hast die Wahl!

Nach Ablauf der gewählten Option verlängert sich dein Vertrag vierwöchentlich und ist bis zu **zwei Wochen vor Ablauf der Frist schriftlich kündbar**. Der Zahlungseinzug erfolgt zweiwöchentlich über Lastschrift.

## + Behandle dich selbst mit RehaPLUS!

Wir möchten dir eine Umgebung schaffen, in der du dich wohlfühlen, dich öffnen und an Körper, Geist & Seele gesund werden kannst. Denn nur, wenn es allen Bereichen gut geht, können wir wirklich gesund werden, sein und bleiben. Nutze dazu unsere Angebote im Bereich der Genussmomente, um beim Floaten und dem Genießen von Massagen zur Ruhe zu kommen. Anschließend im Ruheraum entspannen, um dem Körper die nötigen Ressourcen zu geben. Herausforderungen zu bewältigen, die alleine zu groß erscheinen, dabei hilft unsere psychosoziale Beratung gerne weiter. Stelle dir zusammen, was DU brauchst!  
**Gestalte deine Intensiv-Therapie.**

### Icon Erklärung



Angebote mit diesem Icon können als **Heilmittel über deine Krankenkasse** abgerechnet werden. Mit gültigem Rezept ist hierfür nur die gesetzliche Zuzahlung nötig. Die Angebote finden dann IN der Behandlungszeit statt.



Angebote mit diesem Icon können umsatzsteuerfrei über ein **Privatrezept** verordnet werden. Angebote sind aber auch ohne Rezept möglich.

Neben dem Icon findest du zusätzlich die Bezeichnung des Heilmittels für den Verordnungsvordruck.

## Hydrotherapie-Eck





# RehaPLUS-Inhalte: Nutze die für dich sinnvollen Anwendungen



- + Intraschallwelle
- + Pneumatron®
- + Vasoflow®
- + Eigenverantwortliche Ultraschall-Nutzung
- + Vibrationstraining
- + Seilzug-Training
- + Selbständiges Laufband-Training
- + Geführtes Laufband-Training\*\*
- + Biofeedback über Stabilo® ErgoPen Neo\*\*
- + Thermisches Rapsbad
- + Unterdruckwassermassage  
für beide Unterarme
- + CO<sub>2</sub>-Bad beider Unterarme
- + Paraffinbad der betroffenen Hand/Hände
- + Biofeedback über Biometrics E-Link\*\*
- + Lauftraining mit Deckenschienensystem  
und Tragegurt + Lifter\*\*
- + Fangowickel\*\*
- + Wärmepackung Schulter,  
Schulter/Nacken, Rücken

\*Nicht bei reduziertem Satz

\*\*Nur in Verbindung mit einer Therapie möglich

## + RehaPLUS-Beratung und Einweisung

30 min

Um unsere Angebote auch ohne Therapie nutzen zu können, besteht die Möglichkeit, sich bei unseren Therapeuten (je nach Fragestellung/Diagnose, die du mitbringst) einen **RehaPLUS**-Beratungs- & Einweisungstermin geben zu lassen. In dieser Zeit können wir gemeinsam Erörtern, was dir gut tun würde und du bekommst deine Einweisung in die entsprechenden Geräte. Sollten die 30 Minuten nicht reichen, kannst du einen weiteren Termin vereinbaren.



„Therapeutische Beratung“

## + Beratungsgespräch

30 min

Du hast Fragen zu deinem Krankheits-/Beschwerdebild oder hast Schwierigkeiten in verschiedenen Situationen? Wir klären dich gerne über Hintergründe auf und geben dir Tipps für den Alltag. Ob Graphomotoriktraining, Gelenkschutz, Hilfsmittelversorgung, verhaltenstherapeutische Maßnahmen, Trainingsoptimierung... wir sind gerne für dich da! Das Beratungsgespräch ist auch ohne Rezept möglich (ohne Rezept darf der Therapeut keine Testungen durchführen > **reines Gespräch**).



„Therapeutische Beratung“

## + Intraschallwelle

10 min



- **Wirkung:** Intraschallwellen lockern das Gewebe bis in ca. 6 cm Tiefe. Eine intensive und nachhaltige Massage.
- **Anzuwenden bei:** Muskel- und Narbenverhärtungen.
- **Nicht anzuwenden bei:** Operationen mit Metalleinlage (Platten, Schrauben, Drähten, etc.), Patienten mit Herzschrittmacher, Herzklappenfehler oder Herzrhythmusstörungen, Epilepsie und Venenentzündungen.

## Impuls-Vakuum-Massage

Bei dem Pneumatron® handelt es sich um ein von einem Arzt zur Optimierung der Schröpfbehandlung entwickeltes Pulsationsmassagegerät (in der Regel ohne Hämatome).

➤ **Wirkung:** Das Gewebe wird vom Gerät angesaugt und sofort wieder entspannt – 200 mal pro Minute! Dadurch kommt Bewegung und Schwingung in das Gewebe, was neben Schlackeabtransport und Sauerstoffanreicherung der Zelle zu einer Optimierung des Zellstoffwechsels und einer entsprechenden Verbesserung der Muskelspannung führt. Du kannst das Vakuum selbst bestimmen!

➤ **Anzuwenden bei:** Muskelverspannungen, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Gelenkbehandlung, Narbenverhärtungen und Narbenverklebungen, Arthrose im Bereich Handgelenk, Schulter, Knie, etc. (Wirksamkeit durch Studien belegt).

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Marcumarpatienten, bei Entzündungen und offenen Wunden.



Paket Pneumatische Massage



Bei einer Behandlung mit dem Vasoflow® befindet sich die betroffene Körperstelle in einem Luftkissen, das sich – langsam und mehrmals – Kammer für Kammer aufbläst.

➤ **Wirkung:** Dadurch wird die überschüssige Lymphe aus der betroffenen Region zurück in Richtung des Körpers befördert. So wird zum einen das Druck- und Schmerzgefühl gelindert und zum anderen der körpereigene Lymphfluss reaktiviert, um die natürliche Lymphdrainage anzuregen.

➤ **Anzuwenden bei:** Gestauten Lymphbahnen, (Morbus Sudeck) CRPS und Ödemen.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Offenen Wunden, Thrombose (-verdacht), unbehandelte/r Bluthochdruck und Herzinsuffizienz.

## + Eigenverantwortliche Ultraschallnutzung

bis zu 10 min



Die Wirkung und Möglichkeiten der Ultraschall-Therapie erfährst du bei Ultraschall-Therapie unter Angebote mit Physiorezept.

Nach einer **RehaPLUS**-Beratung und Einweisung stehen dir bestimmte vorprogrammierte und einfach einstellbare Programme zur eigenverantwortlichen Nutzung zur Verfügung. Unterschreibst du uns die Eigenverantwortlichkeit, darfst du nach der Einweisung das Gerät selbständig nutzen.

## + Vibrationstraining

bis zu 10 min



Vibrationstraining bedeutet: Muskelaktivierung durch Vibrationsreize. Stell oder stütze dich auf die Vibrationsplatte und nutze je nach Frequenz die Vibrationsreize zum Muskel- und Koordinationstraining oder zur Entspannung.

➤ **Wirkung:** Vor allem tiefer liegende Muskeln werden angesprochen. Bei Frequenzen ab 25 Hz ist für einzelne Muskelgruppen bereits eine Trainingsdauer von 3–4 Minuten ausreichend.

➤ **Anzuwenden bei:** Muskelschwäche, Ungleichgewicht der Muskulatur, Gleichgewichtsunsicherheiten, zur Sturzprophylaxe, leichter Osteoporose, neurologischen und orthopädischen Krankheitsbildern (Abklären).

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Bandscheibenprolaps, starker Osteoporose, Impingementsyndromen, Epilepsie und Entzündungen.

## + Seilzug-Training



Nicht nur Schulterpatienten können hier ein optimales Training absolvieren. Auch der obere Rumpf wird gekräftigt und die Aufrichtung unterstützt. Beschwerden, die durch Kompensationsbewegungen entstehen, können so beseitigt oder prophylaktisch verhindert werden. Die Rumpfstabilität ist die Basis für muskuläres Gleichgewicht im Körper!

## + Selbständiges Laufband-Training

Dich aufwärmen oder mal so richtig auspowern und joggen: hierfür kannst du das Laufband genauso nutzen, wie für ein allein durchgeführtes Gangtraining im Studio.



## + Geführtes Laufband-Training

20 min



➤ **Wirkung:** Hierfür wird das Laufband in der Therapie genutzt und der Therapeut hat die Möglichkeit, mit dem Patienten längere Strecken am Stück zu trainieren. Der Therapeut kann dabei Steigung und Geschwindigkeit regulieren und hat den Patienten immer fest im Blick und kann ihn nach Notwendigkeit unterstützen oder korrigieren.

➤ **Anzuwenden bei:** Gangunsicherheit, Hemiparese z. B. nach Schlaganfall.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Nicht ausreichender Sicherung über eigenen Armeinsatz und Therapeut, zu geringer Rumpfstabilität und Mobilität.

## + STABILO® ErgoPen Neo 15 min

Der Stabilo® ErgoPen Neo bietet eine digitale und wissenschaftliche Möglichkeit zur Schrifterkennung von fein-, schreib- und graphomotorischen Kompetenzen. Der intelligente Stift erfasst dabei Griffdruck, Schreibdruck, -winkel, -dauer, -frequenz und Automationsgrad beim Schreiben auf Papier. Alle Daten werden zeitgleich in die App auf das Tablet des Therapeuten übertragen.

➤ **Wirkung:** Behandlungsfortschritte und -erfolge können auf Basis der automatischen und objektiven Befundung mess- und belegbar ermittelt werden. Durch das Live-Feedback-Training wird dem Übenden anhand gezielter Therapieübungen zum Schreib- und Griffdruck mit direktem Feedback ein motivierendes Erfolgserlebnis vermittelt. Dieses System ermöglicht uns eine schnelle Analyse, eine auf den/die Klient/-in zugeschnittene Zielplanung und somit eine Grundlage für eine effiziente Therapie.

➤ **Anzuwenden bei:** graphomotorischen Auffälligkeiten jeden Alters

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Keine

Weitere Parameter wie Blattlage, Stifthalterung, Körperhaltung, Arbeitsrichtung und Händigkeit bringt die zusätzliche Testbeobachtung während der Therapie durch unsere geschulten Therapeuten. Auch die Versorgung und Beratung zu vielfältigen Stiftadaptionen ist möglich, wenn nötig.



## + Thermisches Rapsbad 5–10 min

Durch die Bewegung wird vermehrt Gelenkflüssigkeit gebildet, so dass gerade die Fingergelenke hier gut in Schwung kommen. Das Öl im Rapsamen adaptiert gut die Temperatur.

### Hinweis:

Wir verwenden regionalen Raps direkt vom Landhandel. Ist dieser sehr frisch, kann es zu leichten Verfärbungen der Hände kommen, die aber gut abzuwaschen sind.

### Warmer Raps

➤ **Wirkung:** Die Wärme und die Mikromassage führen zu einer verbesserten Durchblutung und erhöhtem Stoffwechsel im Bereich der Hände. Der Raps wird in einer thermostatgesteuerten Kunststoffbox elektrisch aufgewärmt. Durch die spezielle Temperatursicherung gibt es keine Überhitzungsgefahr.

➤ **Anzuwenden bei:** Direkt nach einer kontrakturlösenden Behandlung: in der Wärme das neu gewonnene Bewegungsausmaß aktiv einsetzen und Beüben. Sensibilitäts-training nach Amputationen und bei CRPS (Morbus Sudeck) und anderen Schmerzsyndromen. Bewegungseinschränkungen durch Muskelverspannungen. Arthrose der Hand- & Fingergelenke.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Schweren, akuten Entzündungen, offenen Wunden, unmittelbar nach erfolgten Operationen.

## + Wärmepackung

10 min

für Schulter, Schulter/Nacken oder Rücken



Wärmeträger werden auf  $55^{\circ}$  –  $65^{\circ}$  erhitzt und werden auf die entsprechende Region gelegt, bzw. man legt sich darauf.

➤ **Wirkung:** Durch die daraus entstehende feuchte Wärme kommt es zu einer Stoffwechsellanregung sowie einer vermehrten Durchblutungsförderung der Haut und der tiefen Muskelschichten. Daher eignet sich die Anwendung einer Wärmepackung besonders als vorbereitende Maßnahme für Massagen oder Manuelle Therapien.

➤ **Anzuwenden bei:** Muskelverspannungen und Verkrampfungen, Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden, Nacken- und Schulterschmerzen, Rheumatischen Erkrankungen, Arthrosen und Osteoporose.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Fieberhaften Erkrankungen, akuten Entzündungen, Hautverletzungen, offenen Wunden, schwerer Herzinsuffizienz und akuten Herzerkrankungen.

**Wichtig! Bringe bitte mit:**

**Bei Wärmepackung für den Rücken:**

- + großes Handtuch
- + große Wolldecke zum Einschlagen

**Bei Wärmepackung für Schulter oder Schulter/Nacken:**

- + Geschirrhandtuch
- + dünnes Oberteil während der Anwendung tragen (kein Pulli)

# + Unterdruckwassermassage im Mani-Jet

(für beide Unterarme)

10 min

➤ **Wirkung:** In dieser Hydrotherapieanlage erlebt man eine intensive Massage beider Unterarme und Hände mit einem pulsierendem Luft-Wasser-Gemisch. Diese Mikrozirkulation ist therapeutisch abgemischt und bildet den Champagner-Pearl-Effekt! Sich im warmen Wasser mittels Wasserstrahlen gut durchmassieren lassen ist nicht nur eine Wohltat für zwischendurch, sondern auch eine wunderbare Vorbereitung für die weitere Therapie oder eine Möglichkeit, die Hände im Anschluss an die Therapie gezielt zu Beüben.

➤ **Anzuwenden bei:** Erholen durch die Lockerung der Unterarmmuskulatur, z. B. nach Überbelastung, Sehnenscheidenentzündungen, Schnappfinger, Karpaltunnelsyndrom, Arthrosen, rheumatoider Arthritis, Spastiken. Mobilisation nach Gipsabnahme bei konservativer Ruhigstellung und ausreichendem Wundverschluss mit unterstützenden Bewegungsübungen im Wasser. Training der Tiefensensibilität/Wahrnehmungsschulung bei Lähmungen und Sensibilitätsstörungen, z. B. nach Schlaganfall, bei CRPS, Amputationen, Kontrakturen, schmerzhaften Narbenverhärtungen

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Thrombosen, schweren, akuten Entzündungen, onkologischen Leiden und Gefäßerkrankungen (ggf. nach Absprache), offenen Wunden, Herzmuskelschwäche, in den ersten 2–3 Wochen nach erfolgter Operation

**Wichtig! Bringe bitte mit:**

+ normales Handtuch

## Kohlensäurebad

10 min

➤ **Wirkung:** Kohlensäurebäder wirken antiseptisch, desinfizierend, schmerzlindernd und fördern die Durchblutung und Fließeigenschaften des Blutes (steigert O<sub>2</sub>-Aufnahme im Blut und in den Zellen). Gasbläschen lagern sich an der Haut an und das CO<sub>2</sub> wird über die Haut aufgenommen.

➤ **Anzuwenden bei:** Funktionellen Durchblutungsstörungen, bei chronischen oder schlecht heilenden (nicht offenen!) Wunden, nach Verletzungen, Bluthochdruck, CRPS/Morbus Sudeck, Gefäßspasmen (Raynaud-Syndrom).

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Schweren, akuten Entzündungen, onkologischen Leiden (ggf. nach Absprache), Gefäßerkrankungen (ggf. nach Absprache), offenen Wunden, Herzmuskelschwäche, Unmittelbar nach erfolgten Operationen.



*Physiotherapiezept: „CO<sub>2</sub>-Teilbad“*

*(Anzahl) in Ergänzung zu einer*

*Physiotherapeutischen Behandlung*

**Wichtig! Bringe bitte mit:**

✦ normales Handtuch (welches sich auch verfärben darf)

## + Paraffinbad

(eine oder beide Hände)

10 min



➤ **Wirkung:** Diese Anwendung bewirkt durch Tiefenwärme eine Lockerung der Muskulatur, eine Erhöhung des Stoffwechsels und Narben sowie Haut werden elastischer. Patienten mit Gelenkbeschwerden können das warme Paraffin auch kneten.

➤ **Anzuwenden bei:** Arthrose, chron. Rheuma, Kontrakturen (Vorbereitung für Quengelbehandlung) und Narbenverhärtungen.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Akut entzündlichen Verletzungen, offenen Wunden, Paraffinallergie, Herzmuskelschwäche, unmittelbar nach erfolgten Operationen



„Thermische Anwendung“ (Anzahl)

## + Biometrics – E-LINK System

30 min



Biofeedback bedeutet **Lernen über Rückmeldung**. Das computergestützte Programm „E-Link“ nimmt die von dir gesendeten Signale auf und gibt dir darüber eine visuelle Rückmeldung. So erhältst du ein Feedback über deine Muskelspannung, deine Muskelkraft oder Bewegungswinkel der Gelenke.

➤ **Wirkung:** Anhand der ermittelten Werte ist es möglich, Computerspiele zu steuern und darüber Kraft- und Bewegungsausmaß spielerisch zu verbessern oder die Muskelspannung zu kontrollieren. Zudem können objektive Messergebnisse aufgezeichnet werden und bieten eine effektive Ergebniskontrolle. Der Einsatz unserer Kraftsensoren ist für Gutachten zugelassen.





- **Anzuwenden bei:** Schlaganfall- oder Arthrose-Patienten (zum Trainieren der Muskelsteuerung), zur Unterstützung des Kraftaufbaus, Koordinationsschwäche, Problemen bei der Kraftdosierung, Schwierigkeiten bei der Muskelentspannung, Konzentrationsproblemen
- **Nicht anzuwenden bei:** Demenz, ggf. geistige Behinderung

## + Lauftraining mit Deckenschienensystem und Tragegurt (+ Lifter)

20 min



Bist du ein Rollstuhlfahrer, der das Laufen erlernen möchte oder bist du nicht so sicher im Gehen? Dann hast du bei uns die Möglichkeit, dies mit einer sicheren Unterstützung zu trainieren:

➤ **Wirkung:** In einem Tragegurtsystem gehalten, wirst du – insofern nötig – mit einem Lifter aus dem Rollstuhl gehoben oder beim Aufstehen unterstützt. Im Anschluss startet das sichere Gangtraining mit zunehmendem Eigengewicht, indem du gesichert mit dem Deckenschienensystem verbunden bist und Schritt für Schritt vorwärts gehen kannst. Hierbei ist dein Therapeut immer korrigierend und unterstützend an deiner Seite, so dass gemeinsam kleine Aufgaben Stück für Stück bewältigt werden können. Auch das Laufen auf unebenem Boden kann so geübt werden.

➤ **Anzuwenden bei:** Gangunsicherheit, reversiblen Lähmungserscheinungen jeglicher Art der Beine.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Fehlender Grundlage für ein Wiedererlernen des Laufens.

# + Naturfango-Wickel

(als Kälteanwendung)

10 min

Reiner Jura Fango zeichnet sich durch seine reichhaltigen, fossilen Inhaltsstoffe und Mineralien, wie auch durch seinen konzentrierten Ölgehalt aus.

➤ **Wirkung:** Er wirkt durchblutungsfördernd, reinigend und zusammenziehend. Unser Fangowickel wird kalt ausgeführt.

➤ **Anzuwenden bei:** Bei Ödemen als kalter Wickel, (rheumatischen) Muskel- und Gelenkschmerzen, Neurodermitis, Ekzemen, Verspannungen und Nervenschmerzen.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Schweren akuten Entzündungen, onkologischen Leiden (Absprache), Gefäßerkrankungen (Absprache), offenen Wunden, Herzmuskelschwäche, sowie unmittelbar nach Operationen

**Wichtig! Bringe bitte mit:**

- + normales Handtuch  
(welches auch etwas dreckig werden darf).

# Angebote mit Physiorezept

## Nur in Verbindung mit Therapie

- + Vierzellenbad
- + Ultraschalltherapie im Wasserbad
- + Ultraschalltherapie
- + Elektrotherapie
- + Elektrostimulation bei Lähmungen



## + Vierzellenbad

10 min + 5 min Vorbereitungszeit

**Nur in wenigen Einrichtungen Deutschlands verfügbar!**

➤ **Wirkung:** Die Kombination von Wasserbad mit Elektrobehandlung birgt viele Behandlungsmöglichkeiten: Je nach Polung wirkt das Bad beruhigend, muskellockernd und dämpft die Erregung der Nervenzellen (schmerzstillend) oder aber es wirkt aktivierend und muskelkräftigend. Die sanfte Stimulation reguliert die Muskelspannung und fördert die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Regeneration der Zellen. 4 elektrogalvanische Impulsströme können für unterschiedliche Behandlungsarten eingestellt werden und wirken unterschiedlich.

➤ **Anzuwenden bei:** Behandlung von Muskelschmerzen (Myalgien), chronische Schmerzzustände im unteren Rücken (Lumbalgien), Nervenschmerzen (Neuralgien), verkrampfter/verspannter Muskulatur (Muskelhypertonien) mit Senkung der Muskelspannung, wie auch bei Arthrose an Fuß-, Hand- & Fingergelenken. Behandlung von Zerrungen, Prellungen und Hämatomen. Schmerzbehandlung, Verbesserung der Durchblutung bei Gefäßerkrankungen wie z. B. bei der arteriellen Verschlusskrankheit, Erhöhung der Muskelspannung und Aktivierung der Muskulatur bei Lähmungserscheinungen. Für Patienten mit Lähmungserscheinungen, wie z. B. Schlaganfall: Elektrogymnastik für Muskelkontraktion und Muskelkräftigung

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Thrombosen, Herzinsuffizienz, Herzschrittmacher, Metalleinlagen im Körper > vorher abprechen, ob es möglich ist, pulmonaler Hypertonie, starken Sensibilitätsstörungen, fieberhaften Prozessen/Entzündungen, Hautpilz und Hautekzemen, offenen Wunden.



„Vierzellenbad“ (Anzahl) therapiebegleitend auf einem Physiotherapie Rezept



„Vierzellenbad“ (Anzahl)

**Wichtig! Bringe bitte mit:** + normales Handtuch

## **+** Ultraschalltherapie im Wasserbad – Spezialform

10 min + 5 min Vorbereitungszeit

Eine Sonderform der Ultraschalltherapie stellt die Anwendung des Ultraschalls im Wasserbad dar.

➤ **Wirkung:** Hierdurch kann eine schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Wirkung erzielt werden, da die Schallwellen sich im Wasser besonders gut ausbreiten. Aufgrund dessen und der Kombination mit warmem Wasser ist diese Form der Ultraschalltherapie besonders im Bereich vieler kleiner Gelenke geeignet, wie es an der Hand oder am Fuß der Fall ist.

➤ **Anzuwenden bei:** Arthrosen, vertebrogenes Syndrom bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen, Myalgien, Tendinosen – z. B. Epicondylitis humeri radialis et ulnaris, Achillodynie, Rotatorenmanschettenläsionen, Morbus Bechterew, Sklerodermie, Weichteilrheumatismus, Neuralgien und Nervenkompressionssyndrome – z. B. Karpaltunnelsyndrom, verzögerte Kallusbildung nach Fraktur, Narben, Dupuytren'sche Kontraktur, Ganglion, Wundheilung, z. B. von Ulcera cruris, Resorption von Hämatomen.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Offenen Wunden, frisch nach einer Operation, elektronischen Schrittmachern, akuten Entzündungen, Tumoren, nach Behandlung mit ionisierenden Strahlen, eingeschränkter Sensibilität und Schmerzempfindlichkeit und Phlebothrombose



„Ultraschalltherapie im Wasserbad“ (Anzahl)

**Wichtig! Bringe bitte mit:**

+ normales Handtuch

## **Ultraschall-Therapie** bis zu 10 min

Im Alltag findet der Ultraschall sowohl in der Medizin als auch in der Technik regelmäßig Verwendung.

➤ **Wirkung:** In unserem Fall nutzen wir die Ultraschall-Therapie, um Schmerzen zu lindern und den körpereigenen Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Der Ultraschallkopf wird gleichmäßig und ohne Druck über die erkrankte Stelle oder über dorthin führende Nervenstränge geführt und erzeugt so im Gewebe Bewegung und Wärme. Es ist sowohl eine Behandlung mit Dauerschall als auch mit Impulsschall möglich. Dieser wird anhand eines Kontaktgels in das Gewebe übertragen. Die Schallfrequenz reicht von 800.000 bis 3.000.000 Hertz.

➤ **Anzuwenden bei:** Sehnenentzündungen, Sehnenscheidenentzündungen, Arthrose, (Morbus Sudeck) CRPS, Morbus Dupuytren, Rheumatoider Arthritis, Frakturen, Muskelverspannungen, eingeschränkter Beweglichkeit der Gelenke, Gewebsverhärtungen, Diskus- oder Meniskusschäden, Schwellungen und Reizungen und Narben.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Offenen Wunden, frisch nach einer Operation, elektronischen Schrittmachern, akuten Entzündungen, Tumoren, nach Behandlung mit ionisierenden Strahlen, eingeschränkter Sensibilität und Schmerzempfindlichkeit und Phlebothrombose.



*Physiotherapiezept: „Wärmetherapie mittels Ultraschall“ (Anzahl)*



*„Ultraschall“ (Anzahl) ggf. mit Salbenapplikation (bitte selbst mitbringen!)*

## + Elektrische Muskelstimulation bei Lähmungen und Muskelabbau – Spezialform 5 min

Nach Krankheiten oder Operationen am Bewegungsapparat kommt es bei vielen Patienten aufgrund der Ruhigstellung zu einem Muskelabbau. Darüber hinaus können Verletzungen von Nerven zu Lähmungserscheinungen, wie z. B. einer Fallhand oder einer Fußheberschwäche führen. Durch eine Spezialform der Elektrotherapie, der sogenannten elektrischen Muskelstimulation, kann diesen Beschwerden entgegengewirkt werden.

➤ **Wirkung:** Hierbei werden auf der Haut Elektroden appliziert, die über elektrische Impulse die entsprechende Muskulatur zur Kontraktion anregen und somit eine erfolgreiche Rehabilitation unterstützen können.

➤ **Anzuwenden bei:** Sinnvoll bei innervierter Muskulatur, die Lähmungserscheinungen zeigt und wieder aufgebaut werden kann.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Patienten mit Herzschrittmachern, Herzklappenfehlern oder Herzrhythmusstörungen, Epilepsie, Tumore, Thrombose, Venenentzündungen, akuten viralen oder bakteriellen Prozessen, bei Schwangeren im Bauch- und Rückenbereich



Physiotherapieprescription:

„Elektrostimulation bei Lähmungen“

**Wichtig:** nur zu verordnen in Verbindung mit physiotherapeutischer Behandlung





# + Elektrotherapie

10 min



Die Elektrotherapie beschreibt die therapeutische Anwendung von Elektroden auf der Haut, durch die elektrischer Strom im Bereich des Körpers oder bestimmter Körperteile fließt.

➤ **Wirkung:** Durch diese Art der physikalischen Therapie ist es möglich, eine Schmerzlinderung, Steigerung der Durchblutung sowie eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Muskel-Gelenksystems zu erreichen.

➤ **Anzuwenden bei:** Unspezifischen Muskelschmerzen, Tendinosen und Neuralgien, Wirbelsäulen-Syndrome, Gelenksarthrose und rheumatischen Erkrankungen, Muskelschwächen und schlaffen Lähmungen/Paresen der Muskulatur, Durchblutungsstörungen, Sportverletzungen, Hämatome und Schwellungen.

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Offenen Wunden, elektronischen Schrittmachern, akuten Entzündungen, Tumoren, Epilepsie, Phlebothrombosen und bei Schwangeren im Bauch- und Rückenbereich.



Physiotherapie-Rezept: „Elektrotherapie“

**Wichtig: nur zu verordnen in Verbindung mit physiotherapeutischer Behandlung**

# Genussmomente »Medi«

Medical-Wellness-Angebote



## + Floating

Schwebend entspannen

1 Person 75 min, 2 Personen 90 min (inkl. Nachruhezeit in unserem Ruheraum „Waldbach“, 30 min)

Floating (englisch für „schweben“, „treiben“) ist eine der effektivsten Möglichkeiten, um den Zustand physischer und mentaler Tiefenentspannung zu erreichen. In unserem Floating Room ruht der Gast annähernd schwerelos auf der Wasseroberfläche, getragen von konzentriertem, ca. 36°C warmem Salzwasser.

➤ **Wirkung:** Abgeschottet von jeglichen Außenreizen entschwebt man dem Alltag und kann dieses meditative Erlebnis je nach persönlichem Empfinden mit den Lichteffekten unseres Sternenhimmels und Musik untermalen. Die Sole wird dauerhaft mit UV-Licht gereinigt und das Wasser ist zu 99,99% frei von jeglichen Bakterien und Viren. Ebenso führt eine Zirkulationsanlage ständig erwärmte Frischluft zu. Die Umgebungstemperatur im Floating Room liegt gleichfalls bei ca. 36°C, sodass der Badende fast keinen Unterschied zwischen Wasser und Luft spürt. Sein Körper ruht ideal temperiert und muss keine Energie aufwenden, um Temperaturschwankungen auszugleichen. In dieser schwerelosen Ruhe scheinen sich die Grenzen des eigenen Körpers aufzulösen. Durch die großzügige Dimensionierung ist ein bequemer Ein- und Ausstieg möglich und der Badegast genießt die Anwendung ohne Engegefühl. Auch unsere Rollifahrer sind eingeladen, sich hier auszuprobieren, da unser Floating Room möglichst barrierefrei verbaut wurde. Sogar ein Floaten zu zweit ist möglich. Entdecke den Zustand zwischen wach sein & schlafen – und selbst wenn du einschläfst: du wirst SICHER NICHT untergehen!

➤ **Anzuwenden bei: Stress** > Training von Erholungsphasen im Alltag. **Schmerzzustände**, Fibromyalgie, Migräne, etc. > Reduktion der Außenreize minimiert meist deutlich das Schmerzempfinden, Entspannung führt zur Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen) und kann muskuläre Schmerzen lösen. Das Schweben in der Salzwassersole hat nicht den Effekt, dass die Haut wie in der Badewanne aufquillt. Das Salz hält die Haut weich und geschmeidig und wirkt sich positiv auf die verschiedensten Hautleiden aus. **Rückenbeschwerden** (Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, etc.) & Nackenverspannungen: die Salzsole ermöglicht es dem Körper eine Position einzunehmen, wie sonst nicht möglich, was zu einer vollkommenen Entlastung führt. **Erholung** nach starker Belastung z. B. nach dem Sport – aber auch präventiv sinnvoll (Stimulation des Muskelaufbaus bis hin zu weniger Muskelkater). **Schleudertrauma**, Prellungen, Zerrungen, Stauchungen.

Bemerke einen klaren Unterschied: i. d. R. schon nach 3 Wochen mit wöchentlich 1x 60 min Floaten!

➤ **Nicht anzuwenden bei:** Bewusstseinsbeeinträchtigung (Alkohol-, Drogenkonsum, etc.). Kurz nach einer reichhaltigen – auch fetthaltigen Mahlzeit. Epilation und Nass Rasur am gleichen Tag, sowie am Tag zuvor > können zu einem Brennen auf gereizter Haut führen. Offene Wunden. Klaustrophobie.

#### **Hinweise:**

- + *die Ohren und der Hinterkopf sind unter Wasser beim Floaten. Wer benötigt, darf sich Ohrenstöpsel mitbringen (z. B. bei Röhreneinlage im Trommelfell, etc.)*
- + *wir haben für dich verschiedene Paketangebote z. B. mit Massage & Floaten, stöbere gern in unserem Genussmomente-Flyer*
- + *Badebekleidung ist nicht zwingend notwendig*
- + *Duschutensilien und Handtuch bitte mitbringen*



## + Trockene Wassermassage auf dem Aqua-Jet

je 10 min



➤ **Wirkung:** Warme Wasserstrahlen massieren dich auf der weichen, temperierten Liegefläche des Wasserbettes durch eine Folie hindurch. 32 rotierende Wasserstrahlmassagedüsen sind ergonomisch in 7 Zonen angeordnet und du kannst selbst dein Programm über ein schwenkbares Bienteil wählen und einstellen.

So kannst du Massagedruck sowie Verweildauer in den einzelnen Körperzonen individuell einstellen. Genieße deine Massage in Kombination mit deiner Therapie, der Nutzung des Trainingszirkels oder mit den anderen (Medical-) Wellnessangeboten wie z. B. dem Floaten.

**Erlebe die heilende Kraft des Wassers  
ohne nass zu werden!**

## + Paket Medizinische Massage

60 min



- starke, durchblutungsfördernde Massage mit vorbereitenden Massagetechniken
- anschließende Tiefengewebsmassage anhand von Hilfsmitteln wie Klimmi & Birdie, um auch stärkere Verspannungen gezielt zu behandeln
- abrundend ein klärendes Wacholder-Wärmefußbad zur Selbstanwendung im Ruheraum Waldbach mit anschließender Nachruhezeit



„Doppelbehandlung Massagetherapie“ (Anzahl)

**Bringe bitte mit:**

38 + großes Handtuch

## + Paket Pneumatische Massage

- + Paket wahlweise Rücken oder  
Schulter/Nacken 60 min
- + Zeit-Upgrade pneumatische Massage 15 min



- Schulter-Nacken-Notrufmassage oder intensive Rückenmassage mit dem Pneumatron
- anschließende Tiefengewebsmassage, um Verspannungen gezielt zu behandeln
- klärendes Wacholder-Wärmefußbad zur Selbstanwendung im Ruheraum Waldbach mit anschließender Nachruhezeit



„Pulsationsmassage“ (Anzahl & Minuten)

### **Wichtig! Bringe bitte mit:**

- + ein großes Handtuch für die Liege
- + ein kleines Handtuch zum Abtrocknen



Achte auf dich und  
*deine Bedürfnisse!*  
Nimm sie ernst, denn  
*du bist wertvoll.*



# Genuss-Gutscheine

Das perfekte Geschenk für jeden Anlass

Natürlich kannst du die Genussmomente auch verschenken. Anfragen bitte direkt an: [wellness@htz-giessen.de](mailto:wellness@htz-giessen.de)



# Was uns besonders macht

Wir sind für dich da!



## Für alle Patienten

### DEINE Vorteile bei uns:

- + Mehr Qualität durch regelmäßige Teamsitzung und interne Fortbildungen in allen Fachbereichen
- + Engagierte und qualitätsorientierte Therapeuten
- + Teste alle empfohlenen **RehaPLUS**-Angebote in deiner **RehaPLUS**-Zeit
- + Deine Vorteile durch **RehaPLUS** (siehe S.4)
- + **Für unsere Handpatienten:**  
Sprich deinen Therapeuten an, er kann bei offenen Fragen jederzeit die fachliche Leitung mit einbeziehen, um den Behandlungsplan zu besprechen.

### Du bist gesetzlich versichert?

Unsere gesetzlichen Krankenkassen sind wichtig! Sie finanzieren uns eine Grundversorgung. Darüber hinaus ist inzwischen vieles möglich, was nicht (mehr) übernommen wird. Wir empfehlen dir deine bestmögliche Therapie und du hast die Möglichkeit, diese selbst in die Hand zu nehmen!



Manche Angebote können auf Kassenrezept verordnet werden.

# Was uns besonders macht

## Für unsere Privatpatienten

### Du bist privat versichert?

Zahlst du den regulären Privatsatz (nicht den 1,4-fachen/reduzierten Satz), **sind bei dir die für dich sinnvollen RehaPLUS-Angebote während deines Verordnungszeitraumes inklusive. Gestalte dir deine eigene, individuelle RehaPLUS!**

*Voraussetzung: Chip-Kautio n hinterlegen für deinen Handstudio-Chip und dich in die für dich sinnvollen Anwendungen einweisen lassen!*

Die Inklusivleistungen sind ein Qualitätsmerkmal unseres Zentrums, um deine Therapie zu intensivieren und möglichst schnell zu deinem Ziel zu führen!

- Privatpatienten **mit reduziertem Satz** erhalten nach Empfehlung die ERSTE **RehaPLUS-Zeit** als Geschenk. Im Anschluss können sie eine **RehaPLUS-Mitgliedschaft** buchen, wenn sie es möchten.

Fordere dir die Empfehlungen und Einweisungen bei deinem Therapeuten in der Behandlungszeit ein.

- + Alle therapieergänzenden Heilmittel erhältst du zum reduzierten Privatsatz.
- + Falls deine Privatversicherung die vollständige Kostenübernahme deiner Therapieeinheiten ablehnen sollte, bezahlen wir dir eine juristische Abklärung über unseren Kooperationspartner. Informationen hierzu schicken wir dir mit deiner Honorarvereinbarung.

## Für unsere BG-Patienten

### Du hattest einen Arbeits- oder Wegeunfall?

Dann übernimmt die Berufsgenossenschaft (BG) die Kosten deiner Behandlung.

Die Nutzung der **RehaPLUS**-Angebote – oft schon direkt in der Akutphase – unterstützt dich dabei, möglichst schnell dein Therapieziel zu erreichen. Wir empfehlen dir, die **RehaPLUS**-Mitgliedschaft direkt zu nutzen und selbst zu bezahlen (Zeit des Behandlungsbeginns ist oft entscheidend).

Du kannst jedoch versuchen, anhand eines Privatrezeptes für die genutzten Angebote (siehe grünes Icon) zusammen mit dem Nutzungsvertrag für die **RehaPLUS**-Mitgliedschaft um eine Kostenübernahme zu bitten.

Die BG's übernehmen die Kosten eher, wenn sie VORAB gefragt werden.

Wir legen gern eine Erklärung zu den Angeboten der Rechnung bei. Für die weitere Kostenabwicklung bist du selbst verantwortlich – möglicherweise bekommst du die Kosten der **RehaPLUS**-Mitgliedschaft über deine BG erstattet!

# Kulanz & Kostengestaltung

Wir wollen dich unterstützen!



### Liebe Selbstzahler,

wir möchten euch mit viel Freude und auf höchstem Qualitätsniveau zur Seite stehen und zu einem möglichst schnellen Behandlungserfolg verhelfen!

### Unsere Kulanz:

- + wenn du nachweislich gesetzlich versichert bist und die Therapie aus eigenen Mitteln über ein Privatrezept bezahlst, gilt der reduzierte Satz

### Unsere Kulanz für Privatpatienten:

- + Falls eure Privatversicherung nicht den vollen Satz übernimmt und ihr bei einem zu versteuernden Jahreseinkommen unter 60.000 € (pro Haushalt) liegt, kommen wir euch gerne mit den Preisen entgegen. Daher könnt ihr mittels eures Steuerbescheids vor Behandlungsbeginn des jeweiligen Rezeptes unter nachfolgender E-Mailadresse eine Ermäßigung beantragen: [Patientenservice@htz-giessen.de](mailto:Patientenservice@htz-giessen.de)
- + Wenn ihr Dauerpatienten seid und eine hohe Eigenbelastung habt, sprecht uns ab der 41. Behandlungseinheit an!
- + Bei Anpassung auf den reduzierten Satz werden evtl. genutzte **RehaPLUS**-Maßnahmen nachberechnet (hier nicht inklusive)

# Hast du Fragen?

Carina Jensen (staatlich anerkannte Ergotherapeutin,  
zertifizierte Handtherapeutin und Schmerztherapeutin)  
und ihr Team helfen dir gerne weiter!

Mail: [info@htz-giessen.de](mailto:info@htz-giessen.de)

Web: [www.htz-giessen.de](http://www.htz-giessen.de)

## HTZ in Gießen Das Hand- und Therapiezentrum

Stolzenmorgen 32  
35394 Gießen  
Tel.: 0641 794977-0  
Fax: 0641 794977-77



*Wir sind Kompetenzzentrum der  
Akademie für Handrehabilitation &  
Schwerpunktpraxis der Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft für Handtherapie*

*Unsere Empfehlungs- & Preisliste erhältst du  
bei deinem Therapeuten*

➤ *in der Behandlung*

➤ *bei einem RehaPLUS-Beratungsgespräch*

*Alle gültigen Preise kannst du auch auf unserer  
Homepage nachlesen.*