Z Rheumatol 2015 · 74:170
DOI 10.1007/s00393-015-1584-3
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Herausgegeben im Auftrag des Vorstandes

Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle
Präsidentin
Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14
53111 Bonn
Tel.: 0228-76606-0
bv@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Redaktion

Susanne Walia
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
53111 Bonn
Maximilianstr. 14
Tel.: 0228-76606-11
bv.walia@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Verordnung von Funktionstraining

Gruppentherapie außerhalb des Heilmittelbudgets

Wenn bei einer rheumatischen Erkrankung jede Bewegung schmerzt, helfen Medikamente, aber auch Bewegungstherapie. Die Deutsche Rheuma-Liga bietet ein spezielles Bewegungsprogramm an, das Funktionstraining. Es eignet sich insbesondere für Betroffene mit entzündlichen und degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose und Fibromyalgie. Die Kosten übernehmen die Sozialleistungsträger. Das Funktionstraining wird nicht auf die Richtgrößen bei der Heilmittelverordnung angerechnet. **Die Verordnung erfolgt durch den Arzt auf dem Verordnungsvordruck Muster 56. Anzukreuzen ist „Funktionstraining“.** Der Arzt entscheidet mit der Verordnung auch, ob Trocken- oder Warmwassergymnastik.

„Vielen Betroffenen fällt Bewegung im warmen Wasser dank des Auftriebs zwar leichter. Auf der anderen Seite berichten unsere Teilnehmer der Trockengymnastik, dass sie die Übungen als effektiver erleben“, weiß Rotraut Schmale-Grede, Vizepräsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband. „Die Physiotherapeuten können die korrekte Ausführung besser überprüfen. Auch das Wiederholen der Übungen zu Hause fällt Teilnehmern der Trockengymnastik in der Regel leichter.“

Allgemeine Bewegungsprogramme, etwa in Fitness-Studios oder Sportvereinen, kön-

nen rheumakranke Menschen überfordern. „Häufig steht bei solchen allgemeinen Ausdauer- und Kräftigungsübungen die sportliche Leistung im Vordergrund. Rheumakranke können aufgrund ihrer Schmerzen und Bewegungseinschränkungen oft nicht mithalten. Es besteht die Gefahr, dass sie entmutigt aufgeben“, mahnt Rotraut Schmale-Grede. Das Funktionstraining dagegen eignet sich für Betroffene mit rheumatischen Erkrankungen aller Altersstufen: Physiotherapeuten mit einer vorgeschriebenen speziellen Zusatzausbildung leiten dabei eine Gruppe Betroffener zu speziellen Übungen für die betroffenen Gelenke an – in warmem Wasser oder als Trockengymnastik. Dabei nehmen die Therapeuten Rücksicht auf individuelle Einschränkungen und geben Betroffenen Tipps und Hilfestellungen, wenn jemand aufgrund der Erkrankung eine Übung nicht korrekt durchführen kann. „Zudem ist das Funktionstraining als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht: Die Übungen sind so angelegt, dass Betroffene sie täglich zu Hause in Eigenregie durchführen können“, betont Rotraut Schmale-Grede.

Die Ziele von Trocken- und Warmwassergymnastik sind identisch: Förderung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und die Schmerzlinderung. An Orten, an denen es keinen Zugang zu einem geeigneten Bewegungsbad gibt, bietet

Funktionstraining

MOBIL GEGEN RHEUMA-SCHMERZ

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

die Rheuma-Liga daher bevorzugt Trockengymnastik an. „So stellen wir sicher, dass die Anfahrtswege nicht zu lang und damit unzumutbar werden“, betont Rotraut Schmale-Grede. „Manche Betroffene können auch nicht schwimmen und scheuen daher das Wasser – oder das Umziehen, das für rheumakranke Finger oft eine besondere Herausforderung darstellt.“

Ausführliche Informationen zur „Verordnung von Funktionstraining“ bietet ein zweiseitiges Merkblatt der Deutschen Rheu-

ma-Liga. Es steht zum Download im Internet Mediocenter im Ordner „Arbeitsmaterialien für Multiplikatoren“ bereit: <https://www.rheuma-liga.de/Mediocenter>

Zur Information und Abgabe an Patienten eignet sich das Faltblatt aus der Reihe „Mobil gegen Rheumaschmerz“ – Funktionstraining (Bestellnummer: C 12). Es ist auch in größeren Stückzahlen bei den Landesverbänden der Deutschen Rheuma-Liga erhältlich.