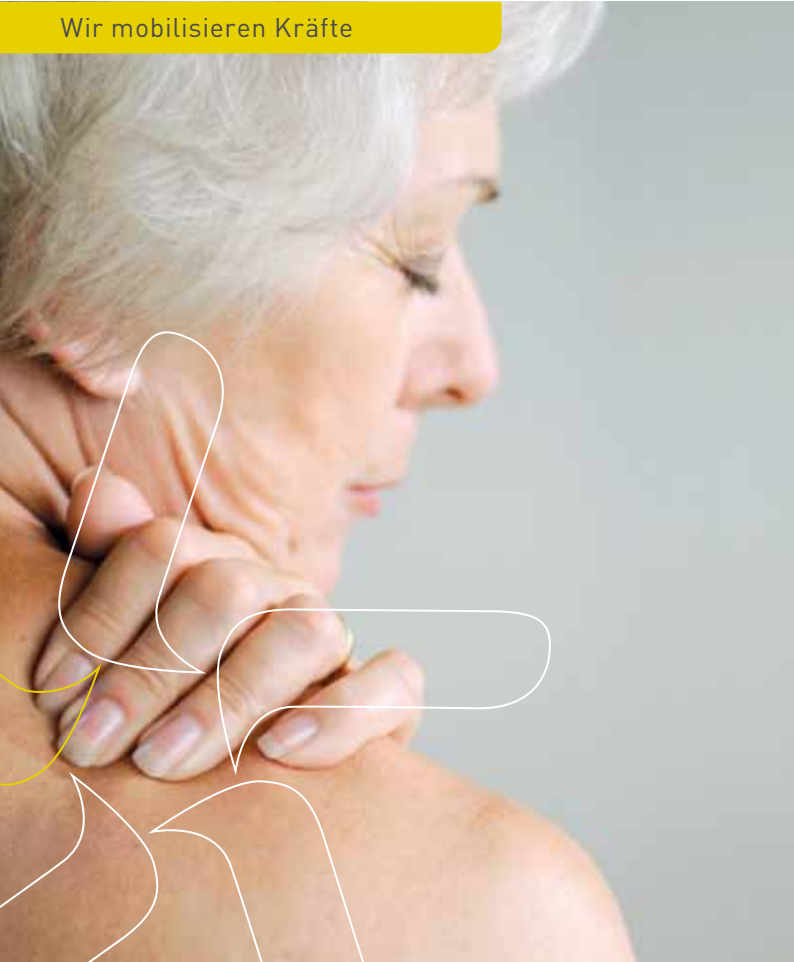


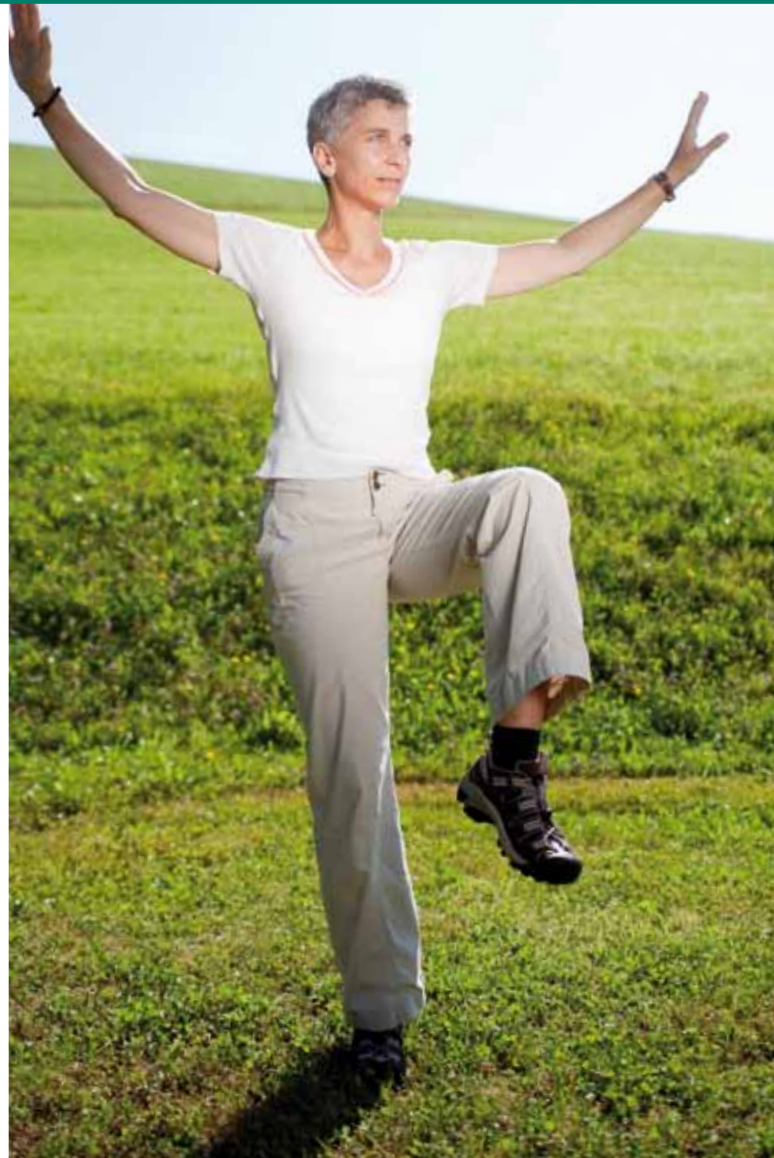
Wir mobilisieren Kräfte



**Rehaklinik Am Kurpark, Bad Kissingen**  
Fachklinik für Rheumatologie/Orthopädie,  
Onkologie und Neurootologie

# Osteoporose

Bewegung macht gesund – hält Geist und Körper fit –, Bewegung baut Muskeln und Knochen auf. Aber welche Bewegungen stärken Muskeln und Knochen nachhaltig, ohne zu schaden? Wir zeigen Ihnen den Weg.



**Die Rehaklinik Am Kurpark** ist immer dann für Sie da, wenn Ihre Rehabilitation und Regenerierung im Mittelpunkt stehen. Was wir gemeinsam erreichen wollen: Alles, was Sie bei uns an Information, an Ruhe und an Gesundheit mit nach Hause nehmen, sollten Sie sich so lange wie möglich bewahren. Wir nennen das auch Prävention. Diese Langzeitwirkung ist unser Ziel – und zugleich eine Chance für Sie, Ihre Lebensqualität trotz Krankheit nachhaltig zu verbessern. Sie werden sehen: Gesund lebt's sich tatsächlich besser!

Die Aufgabe der Rehabilitation ist es, Ihre eigenen Fähigkeiten und Kräfte so zu entfalten, dass Sie Ihren Platz in der Gesellschaft und vielleicht sogar im Berufsleben finden, wiederfinden oder einfach nur halten können. Unsere Bemühungen sind weder an eine Altersgrenze noch an die Erwerbstätigkeit gebunden.

Besonders die Rehabilitation bei Osteoporose hat mehrfache Aufgaben: Ihre Schmerzen lindern, Ihre Bewegungsfähigkeit steigern, Ihre Mobilität verbessern, Ihre Koordination trainieren und gegen Stürze vorbeugen. Zu unserem Verständnis von Gesundheit gehören auch die psychologische Betreuung und sozialpädagogische Hilfen.



## Wertvolles Wissen

**Bei der Osteoporose** handelt es sich um einen Abbau des Knochens. Während der Kindheit und Jugend, etwa bis zum 30. Lebensjahr, nimmt die Knochenmenge zu, ab dem 35. bis 40. Lebensjahr beginnt jedoch ein langsamer, aber ständiger Verlust an Knochensubstanz, der bei Frauen nach Eintreten der Wechseljahre durch den Mangel an Sexualhormonen noch zusätzlich gesteigert sein kann. Aber auch Männer erkranken durch Veränderungen unseres Lebensstiles (z. B. Alkohol, Nikotin, Kaffee, Bewegungsmangel, erhöhte Phosphatzufuhr) immer häufiger. Der Knochen verliert seine Festigkeit, wird dünner, porös und kann leichter brechen.

In Deutschland erleiden jährlich 64.000 Menschen Schenkelhalsfrakturen, allein ca. 74.000 Frauen Wirbelkörperfrakturen infolge einer Osteoporose. 15 bis 25 % aller Patienten mit Schenkelhalsfrakturen versterben innerhalb eines Jahres, ebenso viele werden zum Pflegefall.

Wir möchten Sie bei der Primär- und Sekundärprävention dieser Erkrankung unterstützen, um schwerwiegende Folgen, welche die Lebensqualität einschränken, zu verhindern.

## ECKPFEILER DER REHABILITATION

- Aufnahme und Begleitung der Patienten durch den Stationsarzt und das Pflegepersonal
- Regelmäßige ärztliche Visiten
- Ganzheitliche medizinische Betreuung
- Gezieltes Muskelaufbautraining
- Koordination und Sturzprophylaxe
- Spezielle Ernährungsmaßnahmen mit Risikoabschätzung
- Gewichtsnormalisierung
- Psychologische Betreuung
- Schmerzbewältigung
- Sozialberatung und Hilfsmittelversorgung
- Ärztliche Abschlussuntersuchung
- Erstellung spezieller Heimübungsprogramme zum nachhaltigen Erfolg





Trauen Sie sich etwas zu! Ganz langsam bauen wir gemeinsam körperliche und seelische Ängste und Barrieren ab.

## Unsere Diagnostik

Besonders wichtig ist eine sorgfältige Anamneseerhebung (Krankheitsgeschichte) zur Beurteilung Ihres Risikoprofils und zum Festlegen Ihres individuellen multimodalen ganzheitlichen Therapieprogrammes.

### **Erfasst werden:**

1. körperliche Symptome
2. psychische Symptome
3. Risikoprofil (z. B. Ernährung, Mobilität, Genussgifte, Medikamente)
4. soziale Symptome (Auswirkung auf Familie, Beruf und Alltag)

### **Routinemäßig durchgeführte Diagnostik:**

- allgemeiner klinischer Status
- Wirbelsäulen-, Gelenk- und osteologischer Status
- Bewegungs- und Koordinationsprüfung
- Erfassung des Sturzrisikos
- Labor
- EKG
- Ernährungsstatus
- Knochendichtemessung (DEXA)

### **Fakultativ durchgeführte Diagnostik:**

- Sonografie (Abdomen, Schilddrüse, Herz)
- Doppler-Sonografie/Farbduplex-Sonografie
- Langzeit-EKG
- Belastungs-EKG
- Spirometrie
- Spiro-Ergometrie
- Langzeit-RR-Messung
- biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule
- Koordinations-Gleichgewichtsprüfung (Balance-X-Sensor)
- Röntgen (in Kooperation)
- Endoskopie (in Kooperation)



## Unsere Therapie

Knochenbrüche führen zu Schmerzen, Haltungsschwäche, Mobilitätseinschränkung mit ihren psychischen Folgen und zur Einschränkung der Selbstständigkeit bis hin zur sozialen Isolierung. Wir möchten Ihnen helfen auf Ihrem Weg zurück in den Alltag bzw. bei der Prävention osteoporotischer Folgeschäden.

### ZIELE

- Linderung und Bewältigung chronischer Schmerzen
- Verbesserung der Mobilität
- Auftrainieren eingeschränkter Funktionen
- Stärkung von Motivation und Selbstverantwortung
- Entspannung
- Verbesserung der Koordination zur Sturzprophylaxe (Frakturprävention)
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Erlernen von Kompensationsstrategien
- Reduktion von Risikofaktoren und Motivation zur „Knochenstärkung“ durch Ernährung
- Hilfsmittelschulung und Anpassung zur Verbesserung der Lebensqualität
- Erarbeitung eines Heimübungsprogrammes und Motivation zum eigenständigen Training
- Erlernen geeigneter sportlicher Freizeitaktivitäten

### BAUSTEINE

- Physiotherapie zur Beeinflussung von Muskelkraft, Gleichgewicht, Ausdauer, Haltung, Bewegung und Schmerz
- Sporttherapie zur Prävention von Knochenabbau
- Balneophysikalische Therapie zur Schmerzbeeinflussung und Muskeldetonisation
- Ergotherapie
- Hilfsmittelversorgung
- Ernährungsberatung (z. B. Calcium, Vitamin D, Phosphat)
- Psychotherapie
- Schmerzbewältigungstraining
- Medikamentöse Therapie (zur Schmerzbeeinflussung, zur Beeinflussung des Knochenstoffwechsels)
- Sozial-/Rehabilitation
- Edukative Verhaltenstherapie





## Im Herzen von Bad Kissingen

**Willkommen** in einem gesunden Umfeld! Bei uns liegen Sie genau richtig – im Herzen des Staatsbades Bad Kissingen, direkt am Kurpark. Die schöne Stadt lädt zum Spazieren und der weiträumige Park mit Liegewiese, Gartenteich, Klanggarten, Kneippgarten und Schachspiel zum Verweilen ein.

### **Auch in Sachen Kultur hat Bad Kissingen einiges zu bieten:**

- mediterrane Saalepromenade mit Cafés, Restaurants und attraktiven Geschäften
- Kurpark und Rosengarten für entspannende und romantische Spaziergänge
- umfangreiches, hochkarätiges Kultur- sowie Freizeitangebot
- Spiel und Spannung in der Spielbank
- interessante Ziele in naher Umgebung: die berühmte fränkische Residenzstadt Würzburg oder die Hohe Rhön

Fragen Sie uns gerne nach Angeboten für Ihre Freizeit und nach Unterstützung für Ihre aktive Erholung, beispielsweise bei unseren Bad Kissinger Gesundheitswochen – wir freuen uns auf Sie!



## Im Zentrum einer ganzheitlichen Reha

**Gesund werden** ist neben allen medizinischen und therapeutischen Angeboten auch eine Frage des Umfeldes und des Wohlfühlens. In der Rehaklinik Am Kurpark wohnen Sie in unseren Häusern „Kreuzberg“ und „Saaleblick“ – wie im Urlaub. Es erwarten Sie moderne Einzelzimmer mit Hotelstandard: Dusche, WC, Fernseher, Telefon – alles in modernem Stil und gepflegtem Ambiente. Sie werden sich schnell heimisch fühlen!

### **Ausstattung der Klinik:**

- 183 Patientenzimmer mit TV und Telefon
- modernste Therapieräume
- Kreativ-Werkstatt
- Billard, Gartenschach
- Café
- aktive Freizeitbetreuung
- Bewegungsbad, Gymnastikhalle, Kletterwand
- Wellnessbereich (Saunen, Dampfbad, Warm-Sandbad)
- Kosmetikstudio/Fußpflege
- Park mit Liegewiese

**Rehaklinik Am Kurpark**

Fachklinik für Rheumatologie/Orthopädie,  
Onkologie und Neurootologie

# Wir mobilisieren Kräfte

**Rückfax an: 0971 919-108**

Nachname:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Fax/E-Mail:

Datum/Unterschrift:

Gebühr  
zahlt  
Empfänger

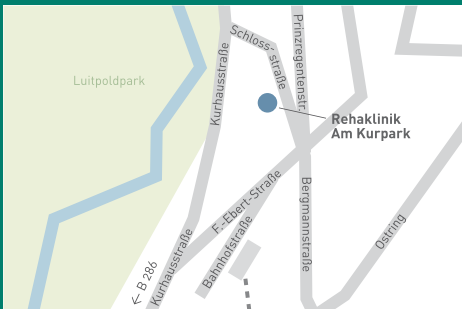
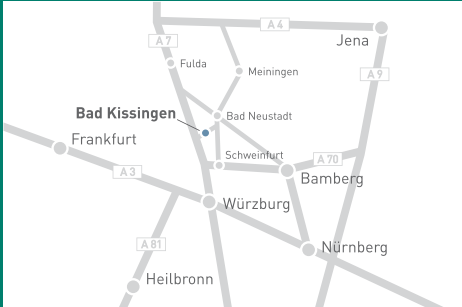
## **Rückantwort**

Rehaklinik Am Kurpark  
Kurhausstraße 9  
97688 Bad Kissingen

## **Ich möchte mehr Informationen zur Rehaklinik Am Kurpark**

- Klinik allgemein
- Rheumatische Systemerkrankungen/entzündliches Rheuma
- Tinnitus
- Onkologie/Kreislauferkrankungen
- Nicht entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates/  
Verschleißrheuma/Arthrose
- Gesundheitswochen

## Der Weg zu uns:



**Rehaklinik Am Kurpark**  
Fachklinik für Rheumatologie/  
Orthopädie, Onkologie und  
Neurootologie

Kurhausstraße 9  
97688 Bad Kissingen

Tel. 0971 919-0  
Fax 0971 919-108

info@rehaklinik-am-kurpark.de  
www.rehaklinik-am-kurpark.de  
www.rehazentren-bw.de

**Ärztliche Direktorin:**  
**Prof. Dr. med. Monika Reuss-Borst**  
Fachärztin für Innere Medizin,  
Hämatologie, Intern. Onkologie,  
Rheumatologie, Sozialmedizin