

# „Gelenk Aktiv“

## Schulungen & Rehasport für Knie- & Hüftpatienten



Orthopädische Klinik  
König-Ludwig-Haus Würzburg



Geriatrizentrum  
Würzburg im Bürgerspital

# Vitalität steigern, mit Freude trainieren, unter ärztlicher Leitung

### Liebe Patientinnen & Patienten,

das Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital bietet zusammen mit der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus orthopädische Schulungen & Rehasport für Knie- und Hüftpatienten an. Dieses spezielle Trainingsprogramm basiert auf einer Konzeption der Sportmedizin des Uniklinikums in Tübingen und richtet sich an Personen:

- mit Knie- & Hüftgelenkarthrose
- mit künstlichem Knie- oder Hüftgelenk.

Unter ärztlicher Leitung lernen Sie von speziell ausgebildeten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, wie Sie

- fachlich richtig trainieren
- Ihre Lebensqualität steigern
- und dieses Niveau dauerhaft halten.

### Warum ist ein regelmäßiges & gezieltes Training bei Arthrose wichtig?

Im Laufe einer Arthrose-Erkrankung haben sich häufig Muskel-Verkürzungen oder -schwächungen, oft auch Wirbelsäulen- und Beckenschiefstände entwickelt. Durch ein gezieltes Trainingsprogramm können diese Fehlbildungen wieder korrigiert, die Gelenkfunktion verbessert und somit der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden.

### Was können Sie nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks zum Behandlungserfolg beitragen?

Nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenkes ist eine aktive Mitarbeit der Patienten für den Behandlungserfolg sehr wichtig. Denn die physiotherapeutischen und verhaltensregulierenden Maßnahmen, die in der Klinik- und

*Dr. Michael Schwab,  
Chefarzt des Geriatrie-  
zentrums Würzburg im  
Bürgerspital*



*Prof. Dr. med.  
Maximilian Rudert,  
Ärztlicher Direktor der  
Orthopädischen Klinik  
König-Ludwig-Haus*



Reha-Phase eingeleitet werden, können nur ein Fundament sein. Durch orthopädische Schulungen & Rehasport lernen Sie, mit der richtigen Methodik dauerhaft und eigenständig aktiv zu werden.

### **Warum arbeiten wir zusammen?**

Unser Anspruch ist es, eine durchgehende, hochqualifizierte medizinische & therapeutische Versorgung sicher zu stellen: vom Klinikaufenthalt über die Reha-Phase bis in Ihren Alltag hinein. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie als vertrauensvolle Partner auf Ihrem weiteren Genesungsweg begleiten dürfen.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit,  
Ihre Ärztliche Leitung & Therapie-Leitung  
Geriatriezentrum                      Orthopädische Klinik  
Würzburg                                      König-Ludwig-Haus  
im Bürgerspital                              Würzburg

### **Ziele von „Gelenk Aktiv“ Schulungen & Rehasport für Knie- & Hüftpatienten**

- Verbesserung der Gelenkfunktion durch Kräftigen & Dehnen der stabilisierenden Muskulatur, Bänder & Sehnen
- Schulung der Körperwahrnehmung, der Koordination, der Haltung & des Gangs
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe & Motivation zur sportlichen Aktivität im Alltag
- Entwicklung individueller Übungsstrategien für zuhause

# Anmeldung, Teilnahmebedingungen & Ablauf des Kurses

### GRUPPENGROSSE

10 bis 15 Personen

### VERANSTALTUNGORT

Geriatrizentrum Würzburg im Bürgerspital

### ART DES KURSES

Vermittlung von Grundlagen, Aufbau-Training & Rehasport. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich, da die Inhalte gezielt den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden.

### KURSTERMIN

Dienstag, von 15.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch, von 15.00 – 16.00 Uhr

Erstmalig: bitte erfragen Sie den Ersttermin am Empfang des Geriatrizentrums Würzburg im Bürgerspital unter der Tel.-Nr.: 0931/35 03-0.

Bei Verhinderung oder Ausfall von einzelnen Kursstunden können diese nachgeholt werden.

### KURSDAUER FÜR SELBSTZAHLER

1 x 60 Minuten pro Woche (= 1 Trainingseinheit),  
1 Kurs umfasst 12 Trainingseinheiten.

Wir bieten Ihnen eine „Schnupper-Stunde“  
gratis zum Testen & Kennenlernen an.

### KURSGEBÜHR FÜR SELBSTZAHLER

120,00 Euro pro Kurs (= 12 Trainingseinheiten)

Die Kursgebühr ist vor Beginn am Empfang des  
Geriatrizentrums Bürgerspital zu entrichten.

### KOSTENÜBERNAHME

Keine Kursgebühr bei genehmigter Rehasport-  
Verordnung: die Abrechnung erfolgt direkt  
über die Krankenkasse. Voraussetzung für die  
Kostenübernahme durch die Krankenkassen  
ist eine ärztliche Verordnung für „Rehasport“.  
Diese kann von jedem Arzt mit Kassenzulassung  
ausgestellt werden.

*Training in  
angenehmer  
Atmosphäre*



Bitte die Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen und die Genehmigung spätestens zur ersten Kursstunde im Geriatriezentrum Bürgerspital vorlegen.

Kursdauer: Eine von den Kostenträgern genehmigte Verordnung beinhaltet in der Regel 50 Einheiten, die in ca. 1,5 Jahren absolviert werden.

### ÄRZTLICHE LEITUNG

Dr. Michael Schwab, Chefarzt,  
Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital

Prof. Dr. med. Maximilian Rudert,  
Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik  
König-Ludwig-Haus Würzburg

### KURSLEITUNG

Frau Susanne Schulz, Therapieleitung &  
Ansprechpartnerin + Physiotherapeutinnen  
& -therapeuten des Geriatriezentrums

### ANMELDUNG ERFORDERLICH:

Geriatriezentrum  
Würzburg im Bürgerspital

**Post:** per Antwortkarte, siehe  
auf der letzten Seite  
Sie erhalten dann eine  
telefonische Bestätigung.

**Tel.:** Mo – Fr unter  
0931/35 03-0

**Fax:** 0931/35 03-333

**Email:** [info@buergerspital.de](mailto:info@buergerspital.de)

Haben Sie noch Fragen? Rufen Sie uns  
an – wir stehen Ihnen gerne für weitere  
Informationen zur Verfügung.

## Die Partner für Ihre Gesundheit stellen sich vor

### Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist



Die Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist zeichnet sich durch eine fast 700-jährige Tradition aus – ein gutes Fundament für die stetig wachsenden Anforderungen des heutigen Stiftungsauftrages.

In unseren [Seniorenheimen und Wohnstiften](#) werden gemäß Stiftungsauftrag mehr als 750 Bewohnerinnen und Bewohner gepflegt, betreut und versorgt.

In der [Ambulanten Pflege & Tagespflege](#) werden Menschen bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit betreut. Wir möchten, dass sie möglichst lange zuhause, in Ihrer gewohnten Umgebung leben können.

Das [Geriatriezentrums Würzburg](#) im Bürgerspital umfasst die Geriatrische Rehabilitationsklinik (ambulant und stationär), die interdisziplinäre Therapiepraxis, die Gesundheitsakademie 50plus, sowie die Servicestelle Sturzprävention. Das Geriatriezentrum ist als Lehreinrichtung der Universität Mitglied im Muskuloskelettalen Zentrum Würzburg.

Mit ca. 120 ha Rebfläche zählt das [Weingut des Bürgerspitals](#) zu den bedeutendsten und größten Weingütern Deutschlands.

Als wirtschaftlicher Zweckbetrieb trägt das Weingut gemeinsam mit der [Liegenschaftsverwaltung](#) zur Erfüllung des sozialen Stiftungsauftrages bei.

---

Im Bereich Rehasport besteht eine Kooperation mit dem Vitalsportverein (VSV) Würzburg e.V.



*Modernste Technik  
& hochqualifizierte  
Behandlungen  
zeichnen das König-  
Ludwig-Haus aus*

## Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus Würzburg

Die Klinik ist eine überregionale **Einrichtung der orthopädischen Maximalversorgung unter Einbeziehung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse**. Patienten aus dem In- und Ausland wird sowohl in der operativen als auch konservativen Behandlung das gesamte Spektrum der modernen Orthopädie angeboten.

Hauptschwerpunkt der Klinik ist die **endoprothetische Versorgung** (künstlicher Gelenkersatz) großer Gelenke wie dem Knie- und Hüftgelenk, aber auch des Schultergelenks. Im König-Ludwig-Haus werden **über 1300 solcher Operationen pro Jahr** durchgeführt. Das bringt eine erhebliche Expertise auf diesem Gebiet mit sich. Ein ganzes Team von Operateuren mit langjähriger Erfahrung steht dafür zur Verfügung.

Die Klinik-Schwerpunkte sind: Endoprothetik, Arthroskopie, Fußchirurgie, Kinderorthopädie, Neuroorthopädie, Osteologie, Tumorthopädie, Rheumaorthopädie, Schulter- & Ellenbogenchirurgie, Sportorthopädie, Wirbelsäulenorthopädie, Forschung, Lehre, Krankenpflege, Physiotherapie, Ambulanz

Am König-Ludwig-Haus ist das Würzburger EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung.



Die Klinik ist eine Einrichtung des Bezirks Unterfranken.



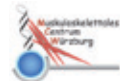
Die Klinik ist Lehrstuhl für Orthopädie der Universität Würzburg.



Sie ist Kooperationspartner des Onkologischen Zentrums des Universitätsklinikums Würzburg.



In die Klinik integriert ist das Orthopädische Zentrum für Muskuloskeletale Forschung.



## SO FINDEN SIE UNS



Bildquellen: Orthopädische Klinik König-Ludwig-Haus, 8. Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital/  
Ausgenommen: Titelseite Bildreihe links & Seite 5; Autor ist Robert Kneschke, Fotolia.com.



Orthopädische Klinik  
König-Ludwig-Haus Würzburg

Brettreichstraße 11 · 97074 Würzburg  
Tel.: 0931 803-0 (Zentrale)  
Fax: 0931 803-12 09  
Email: [info@koenig-ludwig-haus.de](mailto:info@koenig-ludwig-haus.de)  
[www.koenig-ludwig-haus.de](http://www.koenig-ludwig-haus.de)



**BÜRGERSPITAL** Geriatriezentrum  
WÜRZBURG Würzburg im Bürgerspital

Semmelstr. 2-4 · 97070 Würzburg  
Tel.: 0931 35 03-0  
Fax: 0931 35 03-488  
Email: [info@buergerspital.de](mailto:info@buergerspital.de)  
[www.buergerspital.de](http://www.buergerspital.de)