

## Im Einsatz für Menschen mit Rheuma

Hilfe zur Selbsthilfe ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es viele Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Erkrankung. Manches ist auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet. Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für junge Rheumabetroffene, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.

Mit rund 260.000 Mitgliedern ist die Deutsche Rheuma-Liga eine starke Gemeinschaft. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit ist die Deutsche Rheuma-Liga in Deutschland der größte Verband im Gesundheitswesen. Mehrere Tausend Ehrenamtliche in mehr als 1.000 Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

„Einheit trotz Vielfalt“ so heißt die Devise in der Deutschen Rheuma-Liga, denn es gibt viele rheumatische Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus erythematoses- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.

Weitere Informationen über rheumatische Erkrankungen und den Alltag mit Rheuma finden Sie in der Zeitschrift „mobil“, die alle Mitglieder sechs Mal jährlich kostenlos erhalten, und auf der Internetseite der Deutschen Rheuma-Liga.

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)

## Der direkte Weg zu uns

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für unser Funktionstraining interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

08 00-600 25 25



**Herausgeber:** Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband. e. V.  
Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn  
Telefon: 02 28-766 06-0  
E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de); Internet: [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
Folgen Sie uns auch auf Facebook, YouTube, LinkedIn und Instagram.  
9. Auflage - 30.000 Exemplare; Drucknummer: C12/BV/03/25



# Funktionstraining

Aktiv zu mehr Lebensqualität



Deutsche | RHEUMA-LIGA  
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



**Gemeinsam mehr bewegen – seit mehr als 50 Jahren ermutigt die Deutsche Rheuma-Liga, Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zu mehr Bewegung. Unsere Erfahrung und Gemeinschaft helfen Betroffenen bei ihrem Weg in ein aktives und bewegtes Leben.**

### Was ist Funktionstraining?

Beweglichkeit zurückgewinnen, Schmerzen reduzieren, wieder mehr Lebensqualität genießen: Das Funktionstraining der Deutschen Rheuma-Liga ist für Menschen mit Rheuma ein wichtiger Therapiebaustein. Die ganzheitliche Bewegungstherapie unterstützt Sie bei der Krankheitsbewältigung und der Gestaltung eines aktiven und gesundheitsförderlichen Lebensstils.

Im Funktionstraining wird krankheitsspezifisch und alltagsbezogen trainiert. Die Übungen werden in Gruppen entweder als Wassergymnastik oder Trockengymnastik durchgeführt. Funktionstraining erfolgt auf ärztliche Verordnung.

### Für wen ist Funktionstraining geeignet?

Funktionstraining ist speziell für Menschen mit einer rheumatischen oder muskuloskelettalen Erkrankung entwickelt worden. Dazu gehören entzündliche und degenerative Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule und chronische Schmerzzustände. Das sind zum Beispiel rheumatoide Arthritis, Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew), Psoriasis-Arthritis, Gichtarthritis, Vaskulitiden, Kollagenosen (zum Beispiel systemischer Lupus erythematoses, Sjögren-Syndrom, Sklerodermie), Arthrosen, chronische nichtspezifische Rückenschmerzen, Fibromyalgie und Osteoporose.



### Was erwartet mich beim Funktionstraining?

Im Funktionstraining trainieren Sie entsprechend Ihrer individuellen Möglichkeiten Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Wahrnehmung. Übungen zur Schmerzlinderung und -bewältigung, Entspannung, Stressbewältigung und Verbesserung der Stimmung sind Inhalte des Trainings. Sie erfahren, wie Sie Übungen sinnvoll und gesundheitsförderlich ausführen und was Sie selbst zuhause zusätzlich tun können. Es gibt Motivationstipps und sozialen Austausch. Das Funktionstraining ist ganzheitlich: Es dient dem Aufbau Ihrer Gesundheitskompetenz. Das Funktionstraining unterstützt bei der Krankheitsbewältigung, fördert Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe und gibt Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Trainerinnen und Trainer sind bewegungstherapeutisch geschult und kennen sich in besonderem Maße mit rheumatischen Erkrankungen aus. Sie nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

### Wie wird das Funktionstraining organisiert?

Vor Ort organisieren überwiegend Ehrenamtliche der Arbeitsgemeinschaften die Kurse. Viele sind selbst betroffen und wissen deshalb aus eigener Erfahrung, wie es ist, mit einer rheumatischen Erkrankung den Alltag zu meistern. Sie finden bei den Arbeitsgemeinschaften auch Anschluss, Beratung und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

### Wie kann ich am Funktionstraining teilnehmen?

Sie benötigen eine ärztliche Verordnung, die alle niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte ausstellen können. Funktionstraining ist eine ergänzende Leistung zur Rehabilitation und kein Heilmittel. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann daher ohne besondere Vorschriften verordnen.

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel für 12 bis 24 Monate die Kosten für Ihr Funktionstraining, in besonderen Fällen auch länger. Bevor Sie mit dem Funktionstraining beginnen können, müssen Sie Ihre Verordnung von der Krankenkasse genehmigen lassen. Einzelne Krankenkassen verzichten auf die Genehmigungspflicht.

Mit der genehmigten Verordnung melden Sie sich direkt bei den Ehrenamtlichen in der Arbeitsgemeinschaft oder Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga vor Ort oder in der Geschäftsstelle Ihres Landes- oder Mitgliedsverbandes. Hier erfahren Sie, welche Funktionstrainingsgruppen es in Ihrer Nähe gibt und wo Plätze frei sind. Das Funktionstraining findet in der Regel einmal pro Woche statt. Die Kurse sind fortlaufend und ein Einstieg ist im Allgemeinen jederzeit möglich, sofern Platz vorhanden.

Nach dem bewilligten Zeitraum können Sie auf eigene Kosten weiter am Funktionstraining teilnehmen. Sie erfahren vor Ort, wie hoch der Betrag ist.

### Funktionstraining vor Ort

Entdecken Sie, wie regelmäßiges Training Schmerzen lindern und Ihre Lebensqualität verbessern kann. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

[www.rheuma-liga.de/verbaende](http://www.rheuma-liga.de/verbaende)