

## Funktionstraining – was ist das?

### Spezielles Bewegungsprogramm

Das Funktionstraining ist ein Bewegungsprogramm, das speziell für Menschen mit Rheuma entwickelt wurde. Angepasste Übungen dienen dazu, dass die Gelenke beweglich gehalten werden, ohne sie zu stark zu belasten. Die Physiotherapeuten wurden für das spezielle Training mit Betroffenen geschult.

### Zwei Trainingsarten

Das Funktionstraining findet entweder im warmen Wasser statt oder als Gymnastik in einem Übungsraum. Die Kurse finden in der Regel einmal die Woche statt. Sie können jederzeit einsteigen. Und Sie treffen nette Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen.

### Angebote vor Ort

Das Funktionstraining wird von den Landesverbänden der Rheuma-Liga organisiert. Jeder Verband Ihres Bundeslandes bietet das Funktionstraining in zahlreichen Orten an. Ihre Ansprechpartner in den Landesverbänden helfen Ihnen, den passenden Kurs zu finden. Die Adressen finden Sie im Internet:

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

### Kostenübernahme

Für die Teilnahme brauchen Sie eine ärztliche Verordnung. Dann übernimmt die Krankenkasse oder die Rentenversicherung die Kosten. Die Dauer der Verordnung ist von Ihrer Diagnose abhängig. Der Richtwert beträgt 12 Monate, bei schweren Beeinträchtigungen können aber auch 24 Monate verordnet werden. Fragen Sie Ihren Arzt, ob für Sie eine solche Verordnung ausgestellt werden kann. Natürlich können Sie auch als Selbstzahler teilnehmen.

## Wie finde ich die richtigen Ärzte und Therapeuten?

### Leidenszeit bis zur Diagnose

Viele rheumakranke Menschen berichten von einer Leidenszeit zu Beginn ihrer Krankheit. Es gibt über 100 unterschiedliche Krankheitsbilder aus dem rheumatischen Formenkreis. Daher erkennen manche Ärzte nicht, woran der Patient erkrankt ist und der Weg zur Diagnose ist häufig lang.

Nach der Reha kennen sich viele Betroffene besser mit ihrer Erkrankung aus. Und manchmal stellt man fest, dass der bisherige Arzt vielleicht doch nicht passend war.

### Welche Ärzte helfen

Wer an Rheuma erkrankt ist, braucht Hilfe – und zwar von Spezialisten, die Erfahrung mit der Krankheit haben. Hierzu zählen unter anderem internistische oder orthopädische Rheumatologen, spezialisierte Physiotherapeuten und Ergotherapeuten, sowie Rheumazentren und Fachkliniken. Es gibt auch Kinder- und Jugendrheumatologen und -therapeuten.

### Wie finde ich den richtigen Arzt?

Um die Suche zu vereinfachen, hat die Deutsche Rheuma-Liga eine Versorgungslandkarte entwickelt. Rund 1.500 Rheuma-Spezialisten sind hier aufgeführt. Die Rheuma-Liga kümmert sich darum, dass die Daten regelmäßig überprüft und aktualisiert werden.



[www.versorgungslandkarte.de](http://www.versorgungslandkarte.de)

Auch die Beratungsstellen Ihres Landesverbandes helfen gerne weiter!

## Selbsthilfegruppen: Sprechen Sie mit Gleichgesinnten

### Das sind Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Sie verstehen einander und tauschen sich über die Schwierigkeiten im Alltag aus. Ärzte oder Therapeuten sind in der Regel nicht anwesend. Im kleinen persönlichen Kreis können Sie besprechen, was Sie bedrückt, schmerzt oder motiviert. Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig. Das tut gut und gibt Ihnen Halt.

### Die Rheuma-Liga in ganz Deutschland

Die Deutsche Rheuma-Liga ist als Patientenverband bundesweit organisiert. Es gibt auch lokale Selbsthilfegruppen vor Ort: sowohl Gruppen für junge und ältere Menschen mit rheumatischen Erkrankungen, aber auch Gruppen für bestimmte Krankheitsbilder. Es sind offene Gruppen, in die Sie jederzeit einsteigen können. Die Treffen finden meistens wöchentlich statt und dauern zwei bis drei Stunden.

### So finden Sie eine passende Gruppe

Rufen Sie bei der Geschäftsstelle Ihres Landesverbandes der Deutschen Rheuma-Liga an. Hier können Sie sich informieren, welche Selbsthilfegruppen es bei Ihnen vor Ort gibt. Anschließend besuchen Sie unverbindlich eine der Gruppen und schauen, ob es für Sie passt. Die Adressen finden Sie im Internet:

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

© Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V., Maximilianstraße 14, 53111 Bonn

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

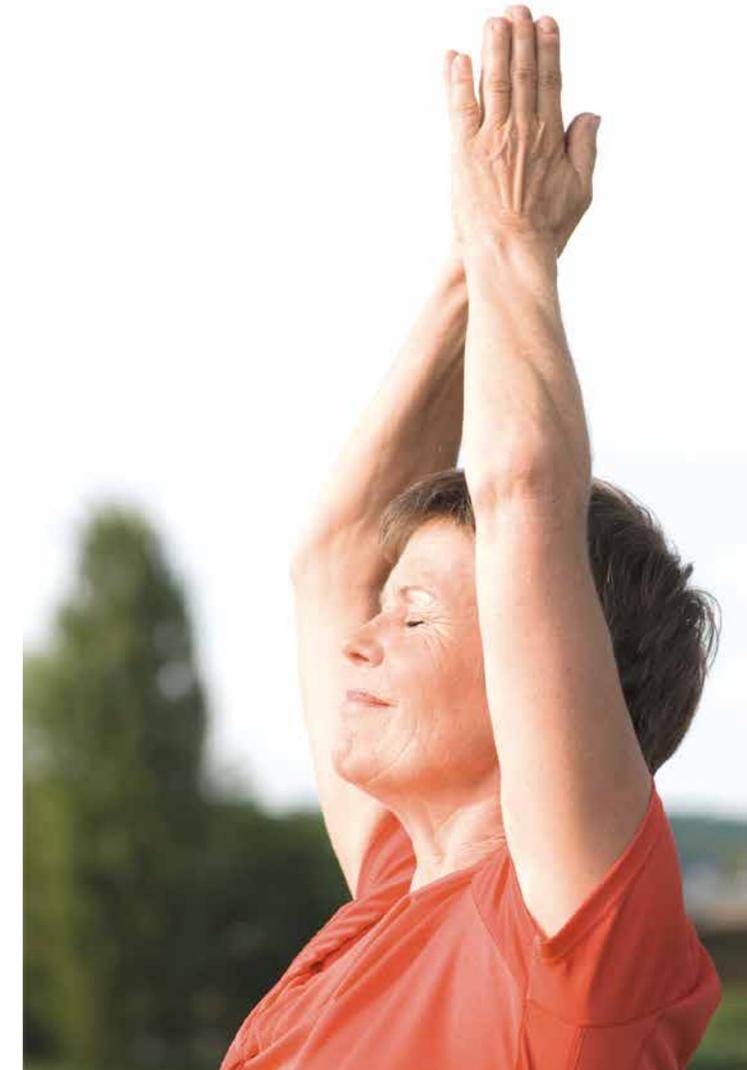
Text/Konzeption  
Benjamin O'Daniel

Gestaltung  
KonzeptQuartier® GmbH, Fürth

Foto  
Fotolia, Anne Schönharting/OSTKREUZ

1. Auflage, 20.000 Exemplare, 2017; Drucknummer C 176

## Rheuma – was kommt nach der Rehabilitation?



Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



## Worauf sollte ich in der Reha achten?

### Nehmen Sie aktiv teil

Eine Reha ist anstrengend – aber es lohnt sich. Mit einer medizinischen Rehabilitation wird das Ziel verfolgt, dass es Ihnen danach besser geht. Weitere Ziele sind bessere Beweglichkeit und Belastbarkeit. Sie verstehen sich und Ihre Krankheit besser. Nehmen Sie aktiv teil. Nutzen Sie Ihre Chance.

### Setzen Sie sich klare Ziele

Setzen Sie sich anspruchsvolle, aber auch erfüllbare Ziele. Sie können sich zum Beispiel das Ziel setzen, häufiger an die frische Luft zu kommen, sich öfter mit Freunden zu treffen oder zurück ins Arbeitsleben zu kommen. Sie arbeiten in der Reha an Ihrer Gesundheit, damit Ihr Leben danach besser wird.

### Fragen Sie nach

Ärzte oder Physiotherapeuten sprechen häufig eine eigene Fachsprache. Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie sofort nach. Es ist Ihr gutes Recht, alles zu verstehen. Falsche Zurückhaltung nützt niemandem. Nur wenn Sie die Übungen richtig anwenden, helfen Sie Ihrem Körper.

### Klären Sie frühzeitig die Reha-Nachsorge

Spätestens eine Woche vor Ablauf der Reha sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären, wie es nach der Reha weitergeht. Die Ärzte können Ihnen Funktionstraining bei der Deutschen Rheuma-Liga verordnen. So bleiben Sie weiter in Bewegung und sorgen dafür, dass es Ihrem Körper dauerhaft besser geht. Das Funktionstraining findet in der Nähe Ihres Wohnortes unter Anleitung eines erfahrenen Physiotherapeuten in der Gruppe statt.

## Wie lebt es sich mit Rheuma? Ein Beispiel

### Marion Rink bleibt in Bewegung

Ich bin mit 30 Jahren an rheumatoider Arthritis erkrankt. Trotz mehrerer Operationen und den vielen Schmerzen bin ich bis heute berufstätig. Weil mein Krankheitsverlauf sehr schwer ist, bin ich regelmäßig in der Reha. Das ist richtig harte Arbeit. Aber danach geht es mir immer viel besser.



Allerdings muss man auch nach der Reha in Bewegung bleiben. Sonst rosten die Gelenke nach ein paar Monaten wieder ein. Ich gehe zum Funktionstraining und bleibe in Bewegung. In den Selbsthilfegruppen der Rheuma-Liga haben wir immer ein offenes Ohr füreinander. Entgegen allen ärztlichen Prognosen arbeite ich heute noch – und will das auch bis zur Rente tun.

Marion Rink ist verheiratet und zweifache Mutter. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

## Job: Wie geht es weiter?

### Offenes Gespräch

Häufig sind die Krankheit und der Beruf miteinander vereinbar, wenn der Körper nicht zu stark beansprucht werden muss. Oft hilft ein offenes Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber. Arbeitgeber sind gesetzlich dazu verpflichtet, erkrankten Beschäftigten ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten.

### Erleichterungen im Arbeitsalltag

Oft helfen kleinere Veränderungen im Arbeitsalltag. Zum Beispiel, dass Sie die Möglichkeit haben, auch im Stehen zu arbeiten oder keiner Zugluft ausgesetzt sind. Sorgen Sie auch für Vertretungsregelungen, falls Sie kurzfristig einen Schub erleiden und sich krankmelden müssen.

### Kleinere Anschaffungen

Auch kleinere Anschaffungen können den Arbeitsalltag erleichtern. Etwa eine spezielle Maus für die Arbeit am Computer oder ein ergonomischer Stuhl. Für solche Anschaffungen gibt es unter bestimmten Bedingungen Zuschüsse durch den zuständigen Rehabilitations-träger, zum Beispiel durch die Rentenversicherung.

### Begleitende Hilfen

Schwerbehinderte Menschen können nach dem Sozialgesetzbuch IX „Begleitende Hilfen im Arbeitsleben“ erhalten. Diese Hilfen werden durch die Integrationsämter geleistet. In Betrieben mit einer Schwerbehindertenvertretung sollten Sie dort um Unterstützung bitten. Oder Sie wenden sich an Ihren Reha-Träger, der zum Beispiel auch die Kosten für die medizinische Reha übernommen hat. Bei Berufstätigen ist es meistens die Rentenversicherung.

## Deutsche Rheuma-Liga: Gemeinsam sind wir stark

### Verband

Die Deutsche Rheuma-Liga tritt für die Interessen rheumakrankter Menschen ein. Die größte deutsche Selbsthilfe-Organisation hat über 300.000 Mitglieder. Die sechzehn Landes- und drei Mitgliedsverbände der Rheuma-Liga helfen direkt vor Ort. Dort können Sie Mitglied werden. Eine Mitgliedschaft kostet sie meistens weniger als fünf Euro im Monat. Den genauen Mitgliedsbeitrag erfahren Sie bei Ihrem Landesverband.

### Ehrenamt

In der Rheuma-Liga engagieren sich über 10.000 ehrenamtliche Helfer in über 1.000 Gruppen in ganz Deutschland. Sie beraten Neuerkrankte und unterstützen die Rheuma-Liga in der Verbandsarbeit. Wir freuen uns über jeden, der sich in der Rheuma-Liga engagieren möchte!

### Regelmäßige Bewegung

Bewegung tut Ihren Gelenken gut – auch zusätzlich zum Funktionstraining. Ob Nordic Walking oder Yoga, die Rheuma-Liga vor Ort hat eine Vielzahl von Angeboten: Suchen Sie sich den Sport aus, der Ihnen Spaß macht. Diese Angebote werden leider nicht vom Arzt verordnet und gegen Gebühr angeboten.

Die Rheuma-Liga hat auch Übungen für einzelne Krankheitsbilder veröffentlicht: [www.rheuma-liga.de/bewegungsubungen](http://www.rheuma-liga.de/bewegungsubungen)

### Folgen Sie uns

[www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga](https://www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga)

[www.youtube.com/RheumaLiga](https://www.youtube.com/RheumaLiga)

[www.twitter.com/DtRheumaLiga](https://www.twitter.com/DtRheumaLiga)

