

Reha-Sport und Funktionstraining

(§ 44 Abs.1 Nr. 3 und Nr. 4 SGB IX)

Mit Reha-Sport und Funktionstraining werden Menschen, die von Behinderung bedroht oder bereits behindert sind, oder nach einer Krankheit ergänzend zur Rehabilitation unterstützt. Während mit Funktionstraining gezielt Muskeln, Gelenke, Sehnen und andere Körperpartien gestärkt werden, verfolgt Reha-Sport einen ganzheitlichen Ansatz. Reha-Sport und Funktionstraining finden in kleinen Gruppen von maximal 15 Teilnehmern unter ärztlicher Betreuung statt.

Reha-Sport

Ziele

- Reha-Sport soll den körperlichen und psychischen Folgen einer Erkrankung und/oder einer (drohenden) Behinderung entgegenwirken
- Stärkung von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung von Kraft und Flexibilität
- Motivation zu langfristigem, selbstständigem und eigenverantwortlichem Bewegungstraining

Anbieter

Vor allem Sportvereine und Behinderten-Sportvereine bieten Reha-Sport an. Gruppenleiter für Reha-Sport sind lizenzierte Fachübungsleiter.

Arten

Generell kann bei allen Krankheiten, die Patienten in den Aktivitäten ihres täglichen Lebens einschränken, Reha-Sport verordnet werden (z.B. bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden).

Besonders geeignet sind Sportarten wie Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen,

Bewegungsspiele und ähnliches.

Ausgeschlossen sind Kampfsportarten (z.B. Judo), Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr und Sportarten, die mit unverhältnismäßig hohen Kosten verbunden sind.

Funktionstraining

Ziele

- mit Krankengymnastik und Ergotherapie werden bestimmte Körperpartien wie Muskeln oder Gelenke gezielt gestärkt
- Funktionstraining soll helfen, das Ziel einer Rehabilitation zu erreichen und zu sichern
- Selbsthilfe und Eigenverantwortung für die Gesundheit sollen verbessert werden
- Motivation zu angemessenem Bewegungstraining
- Stärkung des Selbstbewusstseins, insbesondere auch von behinderten oder von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen

Anbieter

Sportvereine, aber auch Selbsthilfeorganisationen (z.B. die Deutsche Rheuma-Liga) bieten Funktionstraining an.

Physiotherapeuten und/oder Ergotherapeuten oder Therapeuten mit vergleichbarer Ausbildung, die speziell auf die Gruppe abgestimmte Erfahrungen und Fortbildungen gemacht haben, leiten das Funktionstraining.

Arten

Funktionstraining wird insbesondere in Form von Wasser- oder Trockengymnastik angeboten.

Es ist unter anderem bei rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew oder Osteoporose sehr gut geeignet.

Voraussetzungen

- der Arzt in der Rehabilitationseinrichtung oder der behandelnde Mediziner stellt eine ärztliche 'Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining' aus. Diese muss folgende Inhalte haben:
 1. Diagnose (nach ICD 10) und relevante Nebendiagnosen
 2. Gründe und Ziele, warum die Leistung erforderlich ist
 3. Dauer der Leistung
 4. Empfehlung für die geeignete Rehabilitationssportart bzw. die Form des Funktionstrainings
 5. bei weiterer Verordnung Begründung, warum der Versicherte (noch) nicht in der Lage ist, die Übungen selbständig und eigenverantwortlich durchzuführen

- die Leistung muss **vor Beginn bewilligt** werden

Folgende Leistungen sind von der Kostenübernahme ausgeschlossen:

- Maßnahmen, die vorrangig oder ausschließlich auf Beratung oder Einübung von Hilfsmitteln ausgerichtet sind
- Maßnahmen, die vorrangig oder ausschließlich Selbstverteidigungsübungen umfassen
- Übungen an technischen Geräten, die zum Muskelaufbau oder zur Ausdauersteigerung dienen (**Ausnahme:** das Fahrradergometer in Herzgruppen)

Kostenträger

- **gesetzliche Krankenkassen**, wenn der behandelnde Arzt die Leistung als notwendig erachtet und eine entsprechende Verordnung ausstellt
- **gesetzliche Rentenversicherung und die Alterssicherung der Landwirte**, wenn die Maßnahme eine Folgeleistung einer von diesen Sozialversicherungsträgern erbrachten Leistung zur medizinischen Rehabilitation ist
- **gesetzliche Unfallversicherung** im Rahmen der Teilhabe am Arbeitsleben und der Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft im Anschluss und ergänzend an von ihnen erbrachten Leistungen zu medizinischen Maßnahmen. **Voraussetzung:** es muss sich um einen Unfallversicherungsfall, z.B. einen Arbeitsunfall oder eine anerkannte Berufskrankheit, handeln
- **Kriegsopferversorgung**
- das **Sozialamt** bei hilfsbedürftigen, nicht krankenversicherten Sozialhilfeempfängern im Rahmen der **Gesundheitshilfe**, wenn sie die Voraussetzungen erfüllen
- auch die **Agentur für Arbeit** kann unter bestimmten Voraussetzungen Kostenträger sein

Dauer

Je nach Kostenträger dauern die Leistungen unterschiedlich lange. Es gelten folgende Richtwerte:

- beim **gesetzlichen Rentenversicherungsträger** dauern die Maßnahmen in der Regel 6 Monate, in begründeten Einzelfällen auch bis zu 12 Monate. Beginn: spätestens 3 Monate nach Ende der medizinischen Rehabilitation
- übernimmt die **Unfallversicherung** die Kosten, ist die Dauer grundsätzlich unbegrenzt
- in der **gesetzlichen Krankenkasse** beträgt der Richtwert des Leistungsumfangs für Reha-Sport 50 Übungseinheiten, die Patienten innerhalb von 18 Monaten in Anspruch nehmen sollen. Bei bestimmten Krankheiten kann der Umfang auf 120 Übungseinheiten innerhalb von 36 Monaten erhöht werden. Beim Funktionstraining soll die Leistung innerhalb von 12 bis 24 Monaten in Anspruch genommen werden.

Die Teilnahme an Reha-Sport und Funktionstraining ist **kostenlos**. Allerdings begrüßen es die Rehabilitationsträger, wenn die Versicherten eine Mitgliedschaft auf freiwilliger Basis abschließen, um auch längerfristig eigenverantwortlich die Gesundheit zu erhalten.

Anlaufstellen und weitere Informationsquellen

Bei Krankenkassen, gesetzlichen Rentenversicherungsträgern und Unfallversicherungsträgern erhalten Sie Auskünfte über Reha-Sport und Funktionstraining.

Ein passendes Angebot in der Nähe Ihres Wohnorts finden Sie hier:

www.dbs-npc.de/sportentwicklung-rehabilitationssportgruppen-in-deutschland.html

Die neueste Version des Artikels finden Sie unter:

http://www.neuraxwiki.de/artikel/details/150_Reha-Sport_und_Funktionstraining.html

neuraxFoundation gemeinnützige GmbH

Elisabeth-Selbert-Str. 23

D-40764 Langenfeld

Telefon: 02173 - 999 85 00

E-Mail: info@neuraxWiki.de

Internet: www.neuraxWiki.de