# AKTIV SchulterKraft

## In 6 Monaten zurück zur Belastbarkeit – strukturiert, progressiv, persönlich.

# „Aktiv“ Gesundheitsdienstleistungen

**Orthopädisches Vorsorge- und Nachsorgezentrum Eichstätt**

**Unsere Spezialisierungen umfassen ein breites Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen, damit Sie optimal betreut werden.**

**Wir bieten professionelle Physiotherapie, individuell abgestimmte Fitnessprogramme und zahlreiche Wohlfühlangebote zur Förderung Ihres allgemeinen Wohlbefindens.**

**Zusätzlich können Sie an verschiedenen Kursen teilnehmen.**

**Für Unternehmen bieten wir umfassende Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsförderung an, die zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden sind.**

# Ihre Rehabilitation bei Rotatorenmanschettenassoziierten Schulterbeschwerden.

Rotatorenmanschettenassoziierte Schulterschmerzsyndrome umfassen Beschwerden wie Rotatorenmanschetten-Tendinopathien, subakromiales Impingement/Bursitis sowie partielle oder vollständige Risse der Rotatorenmanschette.
Sie stellen die häufigste Ursache für chronische Schulterschmerzen dar. Bis zu 70 % aller nicht-traumatischen Schulterschmerzen werden der Rotatorenmanschette zugeschrieben. Die Prävalenz nimmt mit steigendem Alter deutlich zu.

**Aktuelle Leitlinien und Evidenz:** Nationale und internationale Leitlinien empfehlen in aller Regel einen **primär konservativen Behandlungsansatz**, bevor operative Maßnahmen erwogen werden. Insbesondere die Trainingstherapie gilt als *First-Line*-Therapie. Mehrere systematische Reviews und Metaanalysen zeigen, dass ein Trainingsprogramm bei Schulterschmerz **vergleichbare Effektivität** erzielen kann wie invasive Behandlungen (z. B. Kortisoninjektionen oder sogar Operationen) – **bei geringerem Risiko**.

Der Ablauf Ihrer Rehabilitation gliedert sich in zwei Phasen und erstreckt sich über einen Zeitraum von 6 Monaten.

## Phase 1

Grundlegende Rehabilitationsphase

Zu Beginn Ihrer Rehabilitation stellt Ihnen Ihr Arzt eine sogenannte Blankoverordnung für die physiotherapeutische Behandlung aus. Beim ersten Termin führt Ihr Physiotherapeut eine genaue Untersuchung Ihrer Schulter durch und bespricht mit Ihnen die Ergebnisse. Anschließend wird gemeinsam ein persönlicher Behandlungsplan erstellt, der die Therapie für die ersten drei Monate festlegt. So wissen Sie genau, welche Schritte als Nächstes erfolgen und was Sie in dieser Anfangsphase erwartet.

**Die Inhalte Ihres Behandlungsplans in dieser Phase:**

Edukation, Aufbau eines Eigenübungsprogramms, Training von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer.

## Die Kosten:

- **den vom Gesetzgeber vorgegebenen Eigenanteil für die Physiotherapie.**

## Phase 2

Erweiterte Trainingsphase

### Ausgangslage und Ziele der erweiterten Trainingsphase

Nach Abschluss der **3-monatigen physiotherapeutischen Rehabilitationsphase** haben Patient:innen mit rotatorenmanschettenassoziierten Beschwerden in der Regel **erhebliche Verbesserungen** in Schmerz und Schulterfunktion erzielt. Studien zeigen z. B., dass sich der Schulter-Index (SPADI) in den ersten 3–6 Monaten konservativer Therapie oft um **20–30 Punkte** verbessert.

Dennoch erreichen viele Betroffene zu diesem Zeitpunkt noch nicht ihre volle vorgebliche Leistungsfähigkeit – es bestehen oft **verbleibende Kraftdefizite, Bewegungseinschränkungen oder Unsicherheiten** bei höheren Belastungen. Zudem kann ohne weiteres Training das Risiko bestehen, dass sich die Beschwerden wieder verschlechtern (Rezidiv oder Chronifizierung).

**Ziel der 3-monatigen erweiterten Trainingsphase** ist es daher, auf den bisherigen Fortschritten aufzubauen und die Schulterfunktion weiter zu **festigen und optimieren**.

Konkret soll die Belastungsfähigkeit im Alltag, Beruf und ggf. Sport weiter gesteigert, eine **Rückfallprophylaxe** betrieben und die Patient:innen zunehmend in die **Selbstständigkeit** überführt werden.

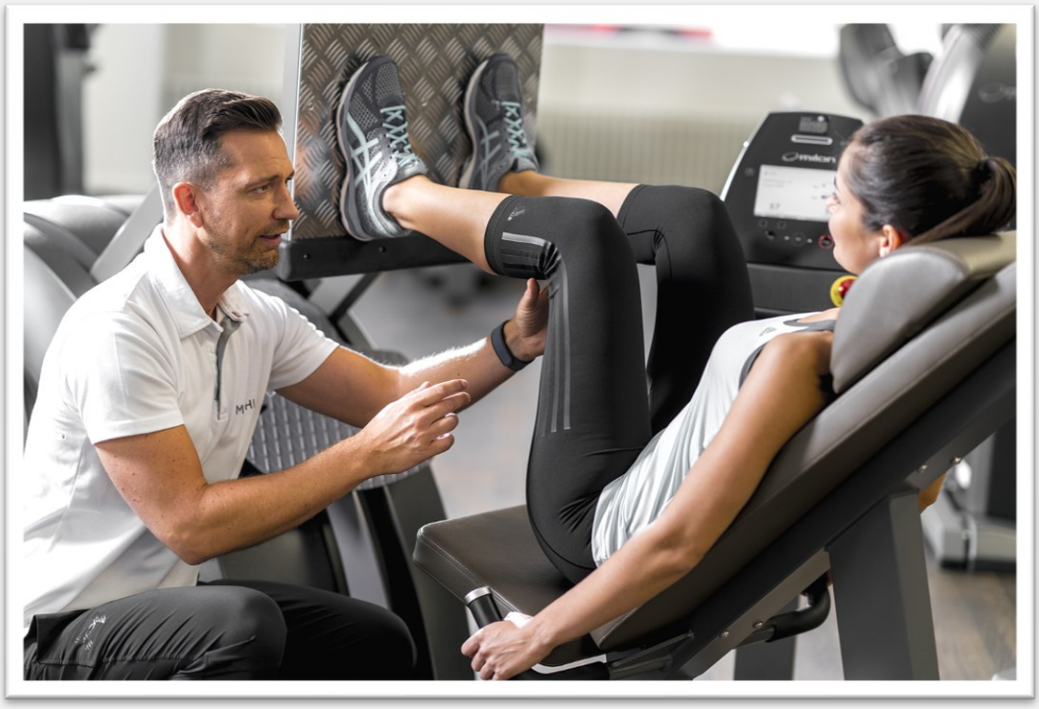
Dieser Abschnitt geht über die Blankoverordnung hinaus und bereitet den Übergang in ein langfristiges eigenverantwortliches Training vor.

## Die Kosten:

# Ihre Vorteile bei uns

- **individuelle Betreuung durch Physiotherapeuten und Trainer aus dem Bereich der Sportwissenschaften**
- **Einsatz modernster Trainingssysteme**
- **strukturierte Programme mit klaren Zielen**
- **Fortschrittskontrollen und Anpassung der Trainingsinhalte**

# Gesundheit durch Training.



## Wir gestalten das Training der Zukunft.

**Nicht mehr der Körperkult steht im Fokus, sondern Gesundheit und Lebensqualität. Kraft-, Beweglichkeits- und Gehirntraining gehören zu den effektivsten Waffen gegen alle Arten von Zivilisationskrankheiten. Auch im Kampf gegen Sarkopenie, den mit dem Alter zunehmenden Abbau von Muskelkraft, ist regelmäßiges Fitness- und Gesundheitstraining alternativlos. Hier kommen wir ins Spiel. Training muss heute neue Wege gehen. Es muss individuelle Lösungen bieten, die für jeden Menschen und für jede Trainingsmotivation zugeschnitten und verständlich sind - ob Leistungssportler oder Patient, Anfänger oder Profi.**

**Wir wollen alle Menschen, von jung bis alt, für Fitness- und Gesundheitstraining gewinnen, motivieren und begeistern. Dafür setzen wir uns seit inzwischen 25 Jahren tagtäglich ein. Warum? Weil jeder Mensch ein richtiges Training braucht.**

**Wir werden immer älter und bequemer und bewegen uns immer weniger. Wer auch im hohen Alter ohne körperliche und geistige Einschränkungen leben möchte und seine Lebensqualität lange hoch halten will, für den ist richtiges Training alternativlos.**