

Tagesklinik für Muskuloskeletale Funktionsstörungen
 Schwerpunkt Osteoporose
 Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
 LMU Klinikum
 Campus Großhadern
 Marchioninistr. 15
 81377 München

Ärztliche Leitung
 Priv.-Doz. Dr. med. Martin Weigl
 Dr. med. Isa Feist-Pagenstert

Therapeutische Leitung
 Andreas Kutter

Anmeldung für Arzttermine

Tel. 089 44 00-74073/-74074

Weitere Auskünfte zur Tagesklinik erhalten Sie
 von unserem Sekretariat: Tel. 089 4400-74071/-77052

E-Mail: FMTK_Sekretariat@med.uni-muenchen.de

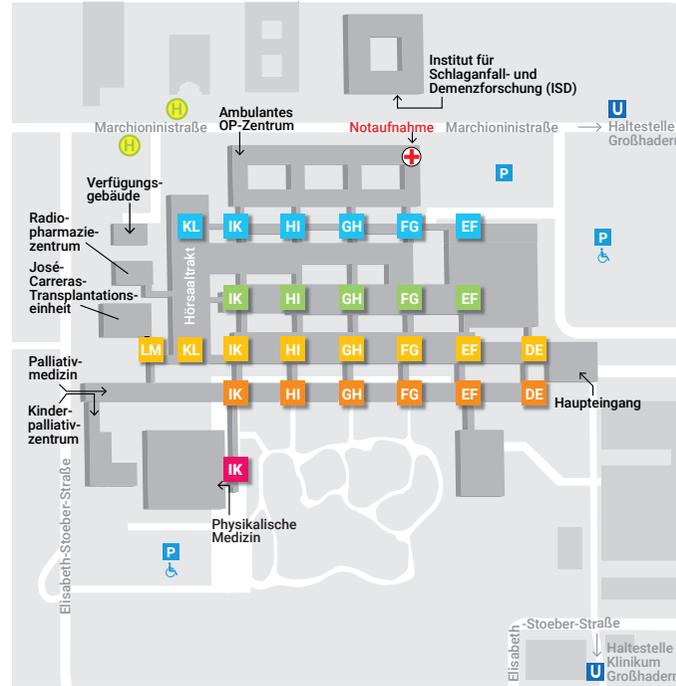
reha.klinikum.uni-muenchen.de

Fachbereich: Physikalische und Rehabilitative Medizin



Campus Großhadern

Wegbeschreibung



Tagesklinik für Muskuloskeletale Funktionsstörungen

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U6 Endstation „Klinikum Großhadern“

Buslinie 56 „Klinikum Ost“



Schwerpunkt Osteoporose

Tagesklinik für muskuloskeletale Funktionsstörungen

Was ist Osteoporose

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung. Durch eine Störung des Knochenstoffwechsels kommt es zu einer Verringerung der Knochenmasse. Dies führt dazu, dass die Knochen leichter brechen können. Besonders häufig kommt es zu Brüchen von Wirbelkörpern, Oberschenkel und Unterarm. Typische Beschwerden bei Osteoporose sind Schmerzen, eine Krümmung der Brustwirbelsäule und Verspannungen der Rückenmuskulatur.



Physiotherapie

Unser Programm

Die Tagesklinik für Patienten mit Osteoporose ist ein 2–4 wöchiges teilstationäres Therapieprogramm, bei dem Sie an 4–5 Tagen pro Woche mit anderen betroffenen Patientinnen und Patienten trainieren, Schulungen und Informationen zum Umgang mit Ihren Beschwerden erhalten und sich austauschen können.

Unsere Ziele

Ziele des Programms sind es, Knochenbrüche zu vermeiden und die körperliche Fitness zu verbessern und somit Lebensqualität und Lebensfreude zu erhalten. Hierzu werden Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung geschult und Sie führen unter Anleitung Eigenübungen, Übungen an Geräten und Übungen im Schwimmbad durch. Durch ein gezieltes Gleichgewichts- und Koordinations-training gewinnen Sie Sicherheit im Alltag und können so Stürzen vorbeugen.



Nordic Walking

Unsere Fragebögen

Im Rahmen der Tagesklinik werden Sie gebeten, zu unterschiedlichen, festgelegten Zeitpunkten Fragebögen zu Ihren Beschwerden, zu Symptomen und den Krankheitsfolgen zu beantworten.

Dies dient für Sie persönlich dazu, ein möglichst genaues Bild über Ihre Beschwerden, deren Folgen und die Veränderungen nach der Teilnahme an unserem Programm zu bekommen. Zudem möchten wir hierdurch Anregungen für eine Weiterentwicklung des Programms gewinnen.

Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und sind vor dem Zugriff unberechtigter Personen geschützt.

Unsere Inhalte

Physiotherapie

Durch eine gezielte Anleitung zum Krafttraining lernen Sie, dem weiteren Knochenabbau aktiv entgegenzuwirken. Zudem schulen wir Koordination und Gleichgewicht zur Verbesserung der Gangsicherheit und Vermeidung von Stürzen. Durch Ausdauertraining verbessern wir Ihre Belastbarkeit im Alltag. Am Ende der Tagesklinik erhält jeder Patient ein persönliches Heimübungsprogramm.

Psychologie

Eine chronische Erkrankung bringt häufig Veränderungen im Alltag mit sich, die eine deutliche Minderung der Lebensqualität und der Lebensfreude beinhalten können. Hier erlernen Sie Selbsthilfestrategien und Entspannungstechniken, die Ihnen eine flexible Anpassung an die Lebenssituation mit den Beschwerden ermöglichen.

Ergotherapie

Hier erlernen Sie im Rahmen einer strukturierten Schulung, wie Sie Stürzen vorbeugen können. Zudem lernen Sie Arbeitstechniken und Hilfsmittel kennen, die Ihnen Ihre Arbeit im Alltag erleichtern.



Schwimmbad

Physikalische Therapie/Selbsthilfe

Zur Linderung Ihrer Schmerzen und zur Aktivierung Ihrer Sensorik erlernen Sie verschiedene passive Maßnahmen aus den Bereichen Hydrotherapie (= Therapie mit Wasser) und Thermotherapie (= Therapie mit Wärme und Kälte), die Sie selbstständig im Alltag umsetzen können.

Ärztliche Theorie

Durch ausführliche Informationen über Krankheitsbild, medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten lernen Sie, Ihre Erkrankung besser einzuschätzen und mit ihr umzugehen. Spezifische Probleme können Sie in Einzelgesprächen und Untersuchungen mit unserem Arzt klären.