

THERAPIE – TAGESPLAN

REHAFIT STATIONÄR

Ihre REHA sowie Ihre Therapieeinheiten werden am Eintrittstag unter Berücksichtigung der medizinischen Diagnosen und Ihrer körperlichen Möglichkeiten in Absprache mit dem Arzt, dem Therapeuten und Ihnen individuell geplant. Ziel ist es, 3 - 4 Therapien wochentags und 1 - 2 Therapien am Samstag anzubieten.

Ihr Therapieplan könnte so aussehen:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.45 - 8.30	Frühstück					
8.30 - 9.00	Ausdauer: Ausdauertraining an einem Gerät, 2 - 5x pro Woche					
9.00 - 9.45						Wassertherapie
Individuelle Zeiten ab 9.00 – 17.00	Physiotherapie-Einzel: <ul style="list-style-type: none"> • Zu individuellen Zeiten, 3 - 5x pro Woche je nach Mobilitätsgrad • Gehtraining draussen, Nordic Walking falls indiziert • Funktionelle Massage, Wärmepackung, Lymphbandage werden, falls indiziert, in der Einzeltherapie durchgeführt 					
10.15 - 11.15	Koordinations-, und/oder Kraftraining an den Geräten: Belastungsaufbau sowie Koordinationstraining an den Geräten, 4 - 6x pro Woche					
12.00 - 13.00	Mittagessen					
14.00 - 14.45	Übungsprogramm: Individuelles Übungsprogramm in einer Gruppe, 4 - 6x pro Woche					Gehtraining mit Hilfe oder Übungsprogramm selbständig
14.00 - 14.45	Wassertherapie: Individuelle Wasserübungen, diagnose- und problembezogen, in einer Gruppe, 3 - 6x pro Woche					
Individuell	Automatische Knie-Bewegungsmaschine (Kinetec): Bei Knie Patienten Kinetec individuell nach Einzeltherapie 1 - 2x täglich					
16.30 - 17.00		Übungsprogramm 2	16.30-17.15 Entspannungsgruppe		Übungsprogramm 2	
Individuell	Ergotherapie / Logopädie / Ernährungsberatung / Psychologie: Werden dazu geplant, falls indiziert und gewünscht					
Individuell	Arztvisiten: Finden während der Woche nachmittags statt					
18.00 – 19.00	Abendessen					