

Rehabilitationskonzept des AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg

Die Endometriose ist ein komplexes Krankheitsbild und bedarf einer ganzheitlichen medizinischen Betreuung. Dazu steht den betroffenen Frauen in der Röpersbergklinik Ratzeburg ein multiprofessionelles Team mit Fachärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten sowie medizinischen Bademeistern, Psychologen, Sozialarbeitern, Ergotherapeuten sowie Diätassistenten zur Verfügung. Sie alle arbeiten nach einem von uns speziell ausgearbeiteten Endometriosekonzept.

Dabei stehen folgende Ziele im Mittelpunkt: körperliche und seelische Stabilisierung, Schmerzbewältigung, Vermittlung wichtiger Krankheitsinformationen, Hilfen bei der Krankheitsbewältigung und vertrauensvolle Beratung zu Fragen der Partnerschaft, Sexualität sowie ungewollte Kinderlosigkeit.

Natürlich ist eine fachärztliche Betreuung mit verschiedenen Untersuchungsmöglichkeiten gegeben. In unserem Haus gewährleisten wir gleichzeitig durch die Präsenz von Urologen und Internisten auch die Behandlung von Endometriose – Erkrankungen im Bereich der Harnblase und des Darms.

Die Optimierung der Schmerztherapie spielt eine zentrale Rolle. Informationen zu der Erkrankung werden in ärztlichen Vorträgen und Einzelgesprächen vermittelt. Zusätzlich findet ein Erfahrungsaustausch in ärztlich angeleiteten Kleingruppen statt. Eine Sexualberatung einzeln oder gemeinsam mit dem Partner ist möglich. Möglichkeiten der Kinderwunschbehandlung werden ausführlich besprochen.

Durch körperliches Training werden Schmerzen weniger intensiv empfunden und können besser verarbeitet werden. Eingesetzt wird Gymnastik in der Sporthalle sowie im Bewegungsbad in unterschiedlichen Leistungsstufen. Dabei kommen auch Atemübungen zum Einsatz, die die Angst abbauen und Rückenschulung, die eine Schonhaltung verhindert. Zusätzlich wird Beckenbodentraining angeboten. In der Sporttherapie kann für jede Rehabilitandin ein spezielles Trainingsprogramm zusammengestellt werden. Dadurch werden die körperliche Leistungsfähigkeit und das Selbstwertgefühl gefördert und eine bessere Krankheitsverarbeitung erzielt. Walking, Nordic Walking und Terraintraining gehören ebenfalls zum Programm.

Zu weiteren Maßnahmen zählen medizinische Teil – und Vollbäder. Mit ihren unterschiedlichen Zusätzen wirken sie krampflösend und können so auch Narbenbeschwerden abbauen. Unterschiedliche Massageformen (wie Bindegewebs- und Fußreflexzonenmassage), aber auch Wärme, Ultraschall – und Elektrotherapie tragen dazu bei, Verwachsungsbeschwerden, Verstopfungen und Schmerzzustände abzubauen.

Oftmals haben die Frauen bereits eine jahrelange Diagnostik und Therapie hinter sich. Sie müssen sich u.a. mit Wechseljahresbeschwerden, ungewollter Kinderlosigkeit, sexuellen Problemen, Schmerzen, Angst und evtl. Organverlust auseinandersetzen. Deshalb bieten wir psychologische Einzel – sowie Paargespräche an. Sehr gut wird die psychologische Betreuung in Kleingruppen angenommen, da hier ein intensiver Erfahrungsaustausch zwischen den Rehabilitandinnen möglich ist. Bei Bedarf können Angst – und Stressbewältigung erlernt oder verbessert werden. Dazu dienen auch die angebotenen Entspannungsverfahren – wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Qi Gong. Alle diese Maßnahmen helfen den Betroffenen, Strategien zur Krankheits – und Schmerzverarbeitung zu entwickeln. Dadurch ist es wieder möglich die Lebensqualität zu erhöhen. Ergänzend dazu bieten wir die kreative Ergotherapie an. Es wird hier mit unterschiedlichen Materialien wie Stein, Ton, Farbe oder Korb gearbeitet.

In der Kunst – und Gestaltungstherapie können sich die Rehabilitandinnen im therapeutischen Plastizieren, kreativen Malen oder der Tanztherapie ausdrücken. Gerade durch die Tanztherapie lernen

die Betroffenen mit ihrer körperlichen Situation umzugehen und auf ihren Körper durch Bewegung einzugehen.

Unser Sozialdienst klärt die Frauen über die Möglichkeit der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises auf und hilft bei der Antragstellung.

Der Sozialarbeiter prüft, ob bzw. welche Einschränkungen bei der beruflichen Tätigkeit bestehen und hilft, eine gute Position im beruflichen Erwerbsleben zu erhalten bzw. wiederzuerlangen. Es werden Selbsthilfegruppen vermittelt, damit die betroffenen Frauen auch zuhause weitere Ansprechpartner haben und sich nicht allein gelassen fühlen.

Die Rehabilitandinnen erhalten durch speziell ausgebildete Diätassistentinnen Informationen zur gesunden, fettarmen, ballaststoffreichen, vitaminreichen und ausgewogenen Ernährung. Die Möglichkeit zur Selbstzubereitung der Kost ist unter Anleitung in der Lehrküche möglich. Bei bestehendem Übergewicht werden die Frauen angeregt, ihr Gewicht durch geeignete Kostform zu reduzieren. Es wird ihnen vermittelt, dass im Fettgewebe vermehrt Östrogene gebildet werden, die das Krankheitsbild noch verstärken können. Bei Hormonentzugtherapie (GnRH- Analoga) wird über kalziumreiche Kost zur Osteoporoseprophylaxe informiert.

Wichtig ist auch das Annehmen einer gesunden Lebensweise – wie Nikotinverzicht. Hier helfen wir mit Nichtrauchertraining. Zusätzlich wird eine Gesundheitsschulung angeboten.

Ansprechpartnerin:

Oberärztin Dr. med. Kerstin Knauth
Fachärztin für Gynäkologie

Tel.: 04541 / 133405

Fax : 04541 / 133407

E-Mail: kerstin.knauth@ratzeburg.ameos.de

Internet: <https://www.ameos.eu/standorte/ameos-nord/ratzeburg/ameos-reha-klinikum-ratzeburg>