



Informationen zum Rehabilitationsverfahren der verhaltensmedizinischen Orthopädie (VMO)

In den westlichen Industriestaaten leiden etwa 85 % der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen oder anderen chronischen Schmerzen. Bei etwa jedem zehnten Erwachsenen führen chronische Schmerzen zu deutlichen Einschränkungen der eigenen Aktivitäten in Beruf, Familie und Freizeit.

Chronische Schmerzen und die damit verbundenen Einschränkungen im Alltag werden als Stress erlebt. Seelische und soziale Belastungen sowie Stress, Ängste und depressive Verstimmung können wiederum dazu beitragen, dass eine orthopädische Erkrankung zu chronischen Schmerzen führt.

Die verhaltensmedizinisch orthopädische Rehabilitation (VMO) eröffnet ein Behandlungsangebot für Personen, die im Zusammenhang mit orthopädischen Erkrankungen an länger andauernden Schmerzzuständen leiden.

Ziel der verhaltensmedizinisch orthopädischen Behandlung ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu fördern und zu erhalten.

Wann macht eine stationäre verhaltenmedizinisch orthopädische Rehabilitation Sinn?

Das Behandlungsangebot der VMO ist sinnvoll für Rehabilitanden, bei denen sowohl körperliche/orthopädische als auch psychische und/oder soziale Belastungen vorliegen. Häufig handelt es sich um Personen mit chronifizierten Schmerzzuständen und einer hohen psychischen und/oder sozialen Beanspruchung.

Charakteristika der verhaltensmedizinisch orthopädischen Rehabilitation

Die medizinische Aufnahmeuntersuchung erfolgt durch erfahrene Ärzt/innen, die fachärztlich unterstützt werden. Im Rahmen der regelmäßigen Stationsvisiten und in ärztlichen Einzelgesprächen werden zusammen mit Ihnen alle wichtigen Themen der Rehabilitationsbehandlung besprochen.

Im psychologischen Aufnahmegespräch lernen Sie die Psychologin kennen, die Sie während des gesamten Aufenthalts in der Gruppentherapie betreut. Bei Bedarf können im Rehabilitationsverlauf zusätzliche psychologische Einzelgespräche durchgeführt werden.

Ein besonderes Merkmal der VMO-Behandlung stellt das geschlossene Gruppenkonzept dar. Die Rehabilitanden einer Anreiseweche absolvieren gemeinsam das breitgefächerte aktivierende Behandlungsangebot, bestehend aus Sport- und Bewegungstherapie, psychologischer Gruppenarbeit, Entspannungs- und Ergotherapie.

Ziel ist es, ein verbessertes Krankheitsverständnis zu entwickeln. Strategien der Schmerzbewältigung sollen Ansatzpunkte für eigenes Handeln aufzeigen. Erfahrungen mit den verschiedenen Therapieangeboten können helfen, das Vertrauen in die Funktionstüchtigkeit des eigenen Körpers aufzubauen und erweitern.

Unser Behandlungsprogramm in der Klinik Rabenstein

Wir arbeiten in der Klinik Rabenstein in einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Ärzten/innen, Psychologinnen, dem Pflegedienst, Physiotherapeuten/innen, Sporttherapeuten/innen, Ergotherapeuten/innen sowie Sozialarbeiter. Auf diese Weise können die körperlichen, seelischen und sozialen Aspekte im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen berücksichtigt werden.



1. Bewegungstherapie

Zu unseren Angeboten gehört die tägliche Sport- und Bewegungstherapie in Form von Trocken- und Wassergymnastik. Ergometertraining in Verbindung mit einer gerätegestützten medizinischen Trainingstherapie sollen helfen, krankheitsbedingte Einschränkungen zu mildern und Kondition, Kraft und körperlichen Fitness zu stärken. Nordic Walking und Rückenschule werden angeboten.

2. Verhaltenstherapie

In der verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Gruppenarbeit erhalten Sie Informationen zur Schmerzentstehung und Aufrechterhaltung. Der Zusammenhang zwischen Stress und Schmerz wird erarbeitet. Strategien im Umgang mit Stress, z.B. im beruflichen Alltag und Strategien der Schmerzbewältigung sind wichtige Themen der Gruppenarbeit. Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit helfen mit, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Sie erhalten Unterstützung dabei, Ziele zu formulieren und relevante Erfahrungen nach der Rehabilitation in Eigeninitiative fortzuführen, um langfristig Ihre Gesundheit zu fördern.

3. Entspannung

Das aktivierende Behandlungsprogramm wird ergänzt durch das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.

4. Ergotherapie

Hier arbeiten Sie in der Gruppe mit verschiedenen handwerklichen Medien. Dies unterstützt die aktive Entspannung und trägt zur Stress- und Schmerzbewältigung bei. Die Kreativität wird gefördert, ebenso das Ausdrücken von Gefühlen. Das gemeinsame Tun stärkt die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit.

Unser Anliegen ist es, Sie darin zu unterstützen, sich selbst zu helfen. Dabei ist Ihre aktive Mitarbeit von großer Bedeutung. Wir möchten dazu beitragen, dass Sie realistische Ziele zur Stärkung Ihrer Gesundheit entwickeln können.

Sollten Sie vor Ihrer Anreise Fragen haben, zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. Unsere Kontaktdaten finden Sie in den allgemeinen Klinikinformationen.

Wir freuen uns auf Sie!

Im Namen des Teams der Klinik Rabenstein grüßt Sie

Dr. med. Mengistu Bekele

Facharzt für Orthopädie, Sozialmedizin,
Physikalische Therapie und Balneologie,
Chirotherapie