



Orthopädische Klinik Tegernsee
fit durch Bewegung

Dr. Markus Zimmer
Med. Direktor

Joachim Schmidt
BL Therapie

***Individualisierte
Nachsorge in der
orthopädischen
Rehabilitation***

Ziele der Studie

**Effizienz der stationären Reha-Maßnahme
bei chronischen Wirbelsäulen-
erkrankungen bzgl. ihrer Nachhaltigkeit
durch Einsatz individueller Nachsorge**

1. Physiologischer Funktionszustand der Wirbelsäule (Tergumed, ärztl. Untersuchung)
2. Funktionskapazität bzgl. ADL (FFbH)
3. Allgemeiner Gesundheitszustand (SF-36)

Konzept der individualisierten Reha-Nachsorge **Tegernseer Modell**

- Individueller, monatlicher Trainingsplan
- Realistisches Bildmaterial durch persönliche Filmaufnahmen (DVD)
- Motivation durch regelmäßige telefonische Kontaktaufnahme

Überblick Studienaufbau

Randomisierte Zuteilung zu den Gruppen
durch unabhängige Person

Interventionsgruppe

- 2 Termine während HV
- Individuelle DVD
- Individuelle Nachsorge per Telefon

Kontrollgruppe

- 1 Gruppentermin
- Standard-DVD
- Keine Kontakte



Praktische Durchführung

1. Beginn der stationären Rehabilitation
 - ärztliche Aufnahme
 - ärztliche Untersuchung



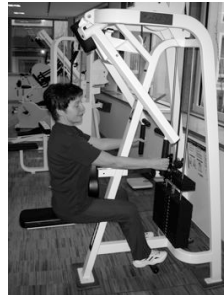
Praktische Durchführung

2. Tergumed-Diagnostik 1 (+ SF 36 / FFbH)
 - standardisiertes Testverfahren
 - Isometrischer Maximalkrafttest in 3 Ebenen



Praktische Durchführung

3. Standardisiertes Wirbelsäulentraining



Orthopädische Klinik Tegernsee
fit durch Bewegung

Praktische Durchführung

4. Einleitung der Nachsorge durch 2 Einzeltermine (Therapie) / DVD-Erstellung



Orthopädische Klinik Tegernsee fit durch Bewegung		Persönlicher Trainingsplan									
Name: <input type="text"/>		Übung 1		Übung 2		Übung 3		Übung 4		Übung 5	
Woche 1	Datum									Dauer in min	Bemerkung
Vorgabe:		Theraband 3x15 Mitte 2x10 seit	2x10 pro Seite 3 sec halten	Ball 2x10 3 sec halten	4x8 sec halten 3sec unten	5-4 x pro Bein 10 sec halten	genau: Anweisungen siehe DVD				
Mo											
Tu											
We											
Do											
Fr											
Sa											
Su											
Woche 2	Datum									Dauer in min	Bemerkung
Mo											
Tu											
We											
Do											
Fr											
Sa											
Su											
Woche 3	Datum									Dauer in min	Bemerkung
Mo											
Tu											
We											
Do											
Fr											
Sa											
Su											

Orthopädische Klinik Tegernsee
fit durch Bewegung

Praktische Durchführung

5. Verlaufskontrolle am Ende des stationären Aufenthaltes

- ärztliche Untersuchung
 - Tergumed-Diagnostik 2
 - SF-36
 - FFbH

Praktische Durchführung

Reha-Nachsorge über 6 Monate

- 2x/ Monat Telephonkontakt
- standardisiertes Interview
- standardisiertes Protokoll

- Situationsabfrage, Erfolge
- Motivation
- Möglichkeiten der Hilfe
- Vereinbarung der nächsten Ziele



Praktische Durchführung

Kontrolltermin nach 6 Monaten

1. Ärztliche Untersuchung
2. Tergumed – Diagnostik 3
3. Fragebogen FFbH / SF-36
4. Zusätzlicher Fragebogen „zum Verlauf der Reha-Nachsorge“
5. Motivationsveranstaltung in der Gruppe

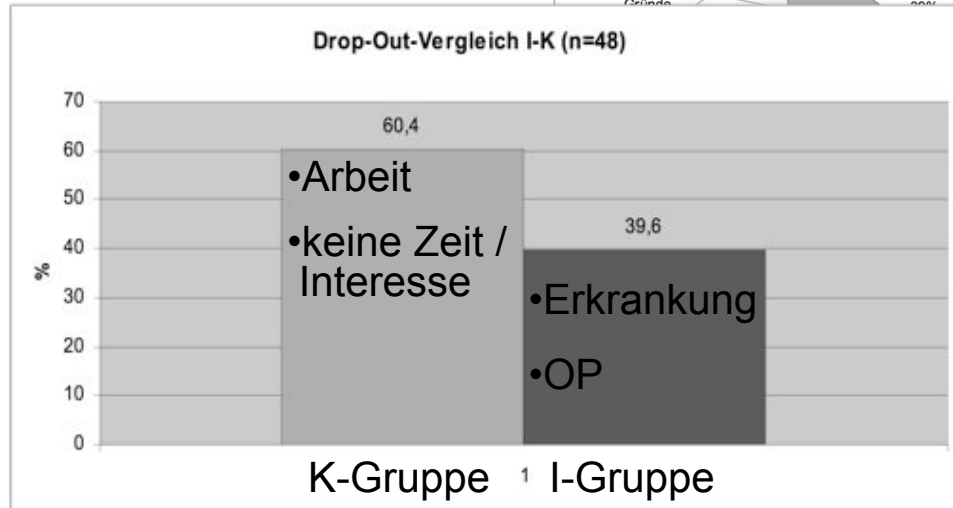
Stichprobe

- ca. 200 Teilnehmer (w/m), geplant
- HV-Patienten
- Indikation: chron. Rückenschmerz (M545, M544, M4296)

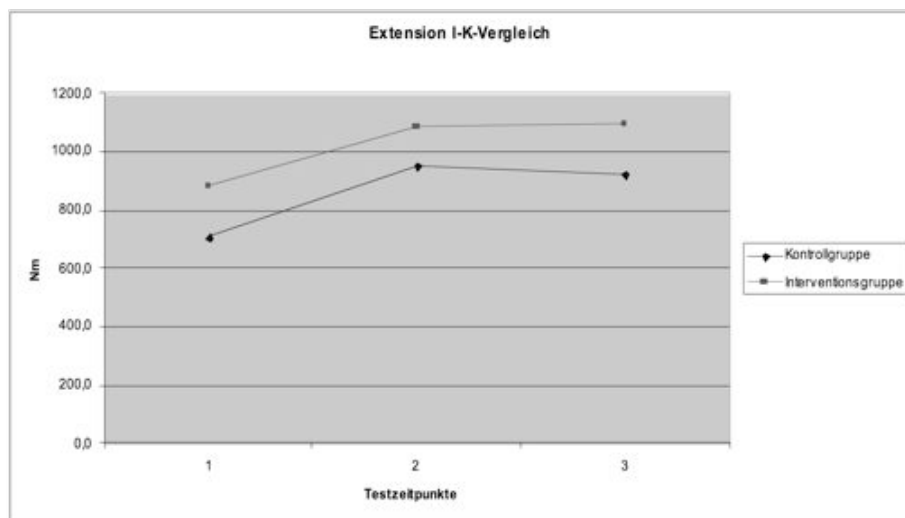
Ausschlußkriterien: OP < 3 Monate, akute Nervenkompressionen, Entzündungen, Infekte, Tumore, etc.

Problem der Stichprobe

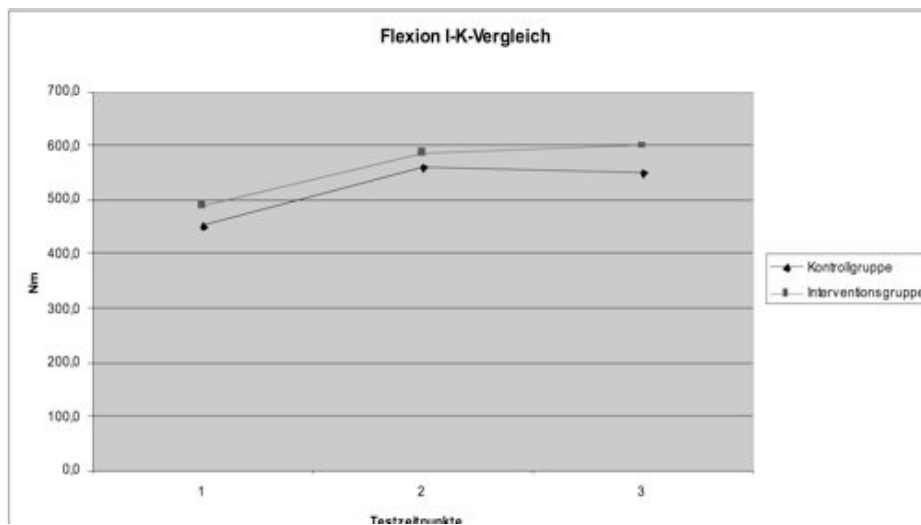
- Drop-Out-Quote: > 20%



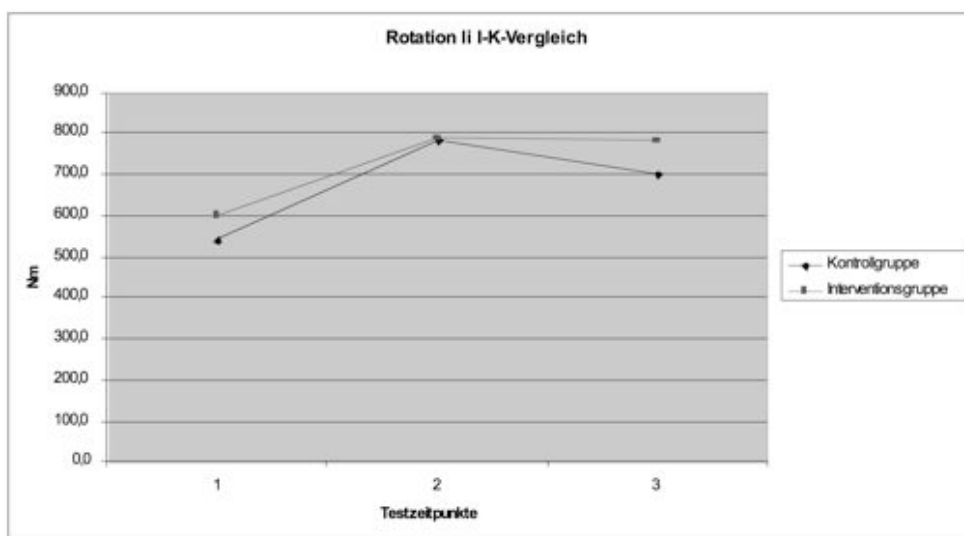
Deskriptive Datenanalyse (Auszug; n=111)



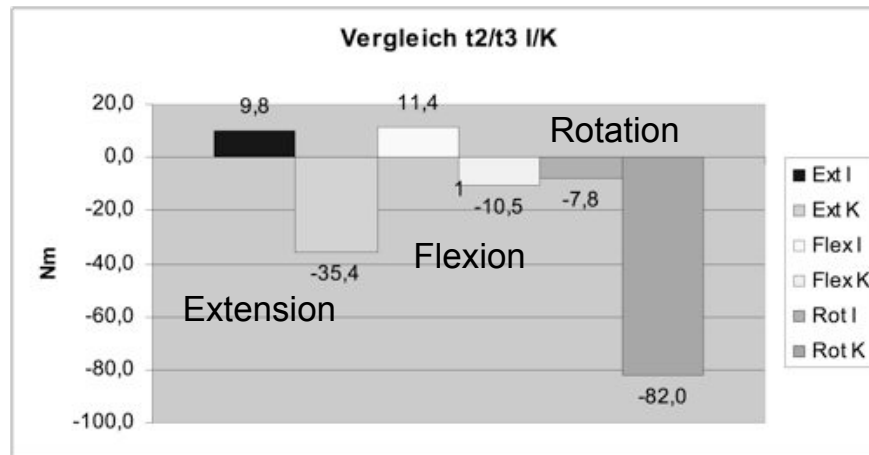
Deskriptive Datenanalyse (vorläufig: n=111)



Deskriptive Datenanalyse (Auszug; n=111)



Vergleich I/K-Gruppe t2-t3



Motivation

- Motivation für das Trainingsprogramm:
I-Gruppe: 1,6 K-Gruppe: 3,0
- Die Telefonkontakte haben mir geholfen:
I-Gruppe: 1,5
- Weitere Unterstützung:
K-Gruppe: 3,2

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

