

WER RASTET, DER ROSTET.



»Wer rastet, der rostet«, heißt es im Volksmund. Dies gilt für rheumakranke Menschen umso mehr. Auch wenn die Gelenke schmerzen, müssen sie in Bewegung gehalten werden, sonst verschlimmert sich ihr Zustand. Dies gilt für Arthrose genauso wie für entzündliche Gelenkerkrankungen.

Mangelnde Bewegung kann zu Schäden in Gelenken führen, die nicht mehr wieder gut zu machen sind. Deshalb hat die Deutsche Rheuma-Liga ein ganz spezielles Bewegungstraining entwickelt, das seit vielen Jahren mit großem Erfolg angeboten wird: das so genannte Funktionstraining.

Training für rheumakranke Gelenke

Das Funktionstraining wurde von Krankengymnastik-Experten in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheuma-Liga entwickelt. Spezielle Übungen dienen dazu, die kranken Gelenke in ihren »Funktionen« beweglich zu halten, sie zu fördern ohne zu **überfordern**. Bewegung ohne Belastung ist das Prinzip.

Das Funktionstraining findet entweder im warmen Wasser (Warmwassergymnastik) oder als Gymnastik im Raum (Trockengymnastik) statt.

Das erwartet Sie:

- **Offene, sympathische Gruppen von Gleichgesinnten**
- **Verlässliche, fortlaufende Angebote**
- **Trainingseinheiten im warmen Wasser oder im Raum**
- **Fachkundige Anleitung nach neuesten medizinischen und krankengymnastischen Erkenntnissen**

Die Therapeuten sind gut geschult im Umgang mit rheumakranken Menschen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen zu Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises teil. Dadurch ist es ihnen möglich, gezielt auf individuelle Beschwerden einzugehen.

Was bringt Ihnen das Funktionstraining?

Studien zeigen: Funktionstraining unterstützt nicht nur die Beweglichkeit. Gerade das gesellige Miteinander in der Gruppe, der regelmäßige Austausch und die Motivation durch Gleichgesinnte hilft, mit den Folgen und Einschränkungen der rheumatischen Krankheit besser zurecht zu kommen. Funktionstraining ist daher ein wichtiger Schritt der Hilfe zur Selbsthilfe. Es bietet:

- **Motivation durch die Gruppe**
- **Erhöhung der Beweglichkeit**
- **Austausch über den Alltag mit dem Rheuma**
- **Fachinformationen zur Krankheit**
- **Langfristige Hilfe zur Selbsthilfe**

Kurzum: ein wichtiges Stück Lebensqualität!

So können Sie am Funktionstraining teilnehmen

Sie benötigen eine ärztliche Verordnung. Informationen dazu erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Landesverbandes oder direkt bei den Ehrenamtlichen in der örtlichen Arbeitsgemeinschaft der Rheuma-Liga. Hier melden Sie sich auch an und erfahren, welche Gruppen oder Kurse es in Ihrer Nähe gibt.

Das Funktionstraining findet in der Regel einmal pro Woche statt. Die Kurse sind fortlaufend, ein Einstieg ist im Allgemeinen jederzeit möglich.



Die Finanzierung des Funktionstrainings kann für einen begrenzten Zeitraum von den Krankenkassen übernommen werden. Danach heißt es: Weitermachen, aber selbst bezahlen.

Die Rheuma-Liga hat noch mehr zu bieten

Hilfe zur Selbsthilfe

– ist das Ziel der Arbeit vor Ort. Für die Betroffenen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der Begegnung und Unterstützung im Leben mit der Krankheit. Manches ist speziell auf die besonderen Belange einzelner Krankheitsformen ausgerichtet.

Es gibt Bewegungstherapie, ergotherapeutische Behandlung, Schmerzbewältigungskurse, sozialrechtliche Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen, Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen, Elternkreise und Treffen für Junge Rheumatiker, Kreativgruppen und Tanz, Ausflüge, gesellige Veranstaltungen und vieles mehr.



Eine starke Gemeinschaft

- das ist die Deutsche Rheuma-Liga mit ihren über 250.000 Mitgliedern. Das Netz der örtlichen Gruppen und Verbände zieht sich von Ost nach West und von Nord nach Süd. Damit verfügen rheumakranke Menschen in Deutschland über den größten Verband im Gesundheitsbereich. Mehrere tausend ehrenamtliche Mitstreiter in über 800 Gruppen beraten Neuerkrankte und organisieren die Verbandsarbeit. Dabei werden sie von einer vergleichbar kleinen Zahl hauptamtlicher Kräfte unterstützt.

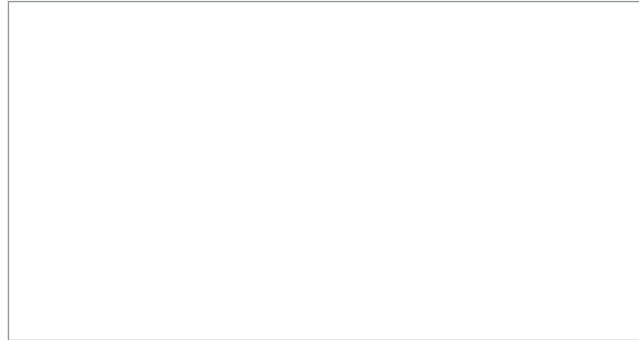
Einheit trotz Vielfalt

- so heißt die Devise in der Deutschen Rheuma-Liga, denn es gibt eine Vielzahl rheumatischer Erkrankungen. Ob Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Fibromyalgie, Rheuma bei Kindern oder eher seltenere Erkrankungsformen, die Deutsche Rheuma-Liga ist für alle da. Morbus Bechterew-, Lupus Erythematodes- und Sklerodermie-Betroffene sind mit eigenen Verbänden unter dem Dach der Deutschen Rheuma-Liga organisiert.



Der direkte Weg zu uns

Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich für unser Funktionstraining interessieren, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:



Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 - 76606-0 • Fax 0228 - 76606-20
eMail: bv@rheuma-liga.de

www.rheuma-liga.de

1. Auflage - 20.000 Exemplare
Drucknummer: C 12/BV/03/05

Mit freundlicher Unterstützung der
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA)

gestaltung diller, corporate, köln www.diller-corporate.de



Mobil gegen Rheuma-Schmerz

FUNKTIONSTRAINING



Deutsche | RHEUMA-LIGA
Bundesverband e.V.

Deutsche | RHEUMA-LIGA
Bundesverband e.V.

