

# Wenn der Körper nicht mehr rund läuft

**Orthopädischer Rehasport bei den Mitgliedervereinen der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI).**

Die Krankheitsbilder und Symptome sind breit gefächert - Rückenschmerzen, Schulterverletzungen, Arthrose, Osteoporose: Der orthopädische Rehasport richtet sich an Menschen mit Beschwerden oder Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates an den Knochen und Gelenken. Auch Fehl- und Überbelastung, Muskelschwäche, Haltungsprobleme gehören zu diesen Beschwerden.

Im Rahmen des orthopädischen Rehasports wird die Körperwahrnehmung gefördert und eine Körperhaltung im Lot unterstützt. Die Teilnehmer üben rückengerechtes Verhalten für den Alltag, besonders werden die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte trainiert. Die Gelenke werden je nach individueller Anforderung mit und ohne Kleingeräte im möglichen Bewegungsspiel-

raum bewegt. Anspruch ist es, Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt werden oder sogar operiert wurden. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der orthopädische Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

Zusätzlich ist der Rehabilitationssport „Hilfe zur Selbsthilfe“. Ersoll durch den Zusammenhalt in der Gruppe die Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit stärken und ihn zu langfristigem Bewegungstraining motivieren.

Innerhalb der INI wächst das Angebot an orthopädischen Rehasportgruppen mit der steigenden Nachfrage: So haben die SG Siemens, die TG Aue und der PSV Karlsruhe ihr Angebot zu Jahresbeginn deutlich ausgeweitet. Die TG Aue bie-

tet seit Februar immer dienstags orthopädischen Rehasport auch in der Bergwaldsiedlung an. Informationen dazu unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/) Aktuelles.

Orthopädischen Rehasport gibt es außer beim PSV und der TG Aue auch bei der SG Stupferich, der SpVgg Durlach-Aue, und beim SSC Karlsruhe. Dabei sind die Gruppen bunt gemischt, aber auch an bestimmten Erkrankungen orientiert, wie etwa eine Gruppe „Sport bei Morbus Bechterew“ des SSC Karlsruhe oder „Rückenfit“ beim Polizeisportverein. „Tai Ji – Sport mit Wirbelsäulenerkrankung oder Osteoporose“ bietet der MTV an. Informationen dazu unter [www.gesundheitssport-karlsruhe.de/](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de/)

Rehabilitation/Orthopaedie.



.....

Wir sind t

so



**NEU IN I**

**Die Ents**

**keine A**

**Entspann**

**Senfoten**

**In unserm**

**wältigungs-**

**in der Körper**

**vorsorge, W**



Ronald C

**PRO**

**Rü**

Wir werden Sie

ermöglicht

ermöglicht

ermöglicht

ermöglicht

ermöglicht

ermöglicht

ermöglicht