

Therapieziele

- Aktive und passive Gesundheitsförderung mit Motivation zur eigenständigen Fortführung der Therapie in der häuslichen Umgebung
- Förderung des Krankheitsverständnisses und Vermittlung von Fähigkeiten zum Umgang mit der chronischen Erkrankung
- Erlernen von eigenständigen Übungen
- anhaltende Schmerzreduktion
- Zunahme der Beweglichkeit
- ggf. Gewichtsreduktion

Rechtzeitige Behandlung vermeidet:

- Häufige Krankheit
- Fehlzeiten im Beruf
- Chronifizierung
- Ständige Schmerzen
- Hilfsbedürftigkeit im Alltag
- Häufige Arztbesuche
- Häufige intensive Therapien, Injektionen,
- Wiederholte Röntgenuntersuchungen

...und tausend Möglichkeiten laden uns zu...

Therapie

Medizinische Therapie	Chirotherapie, Akupunktur, Lasertherapie, Phytotherapie, Pharmakotherapie
Physio Therapie	Einzelkrankengymnastik, Krankengymnastik in der Gruppe, Manuelle Therapie, Massage, Unterwasser-massage, Akupressur, Wärme oder Kälteanwendungen, Elektrotherapie, hydroelektrisches Vollbad, Balneotherapie, Bewegungsbad, Ausdauertraining
Psychosoziale Therapie	Schulung im Umgang mit der chronischen Erkrankung, Gruppengespräche, Erlernen von Entspannungsverfahren, Stressbewältigung, psychologische Schmerztherapie
Schulungen	Schulung nach dem BfA - Curriculum, Einzelberatung zu rücken-schonendem Verhalten - auch am Arbeitsplatz, Rückenschule, Verhaltenstraining, Ernährungslehre bei Indikation
Nachsorge	Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, Anleitung zur Eigentherapie

...neuem Leben ein. (Christian Morgenstern)

Die Kliniken

Die Patienten/-innen

In unseren qualitätsgesicherten und zertifizierten Kliniken werden Frauen (Mütter) mit Kindern im Alter von 2 - 12 Jahren behandelt (andere Altersgruppen nach Absprache). Die Spezialisierung der Kliniken besteht in der intensiven medizinisch-therapeutischen Behandlung vor dem Hintergrund einer Mutter-Kind-gerechten Betreuung und Versorgung.

Die Mitarbeiter/-innen

In allen Bereichen erwartet Sie qualifiziert ausgebildetes und im Umgang mit Mutter und Kind erfahrenes Personal.

- Fachärzte/-innen
- Psychologische Psychotherapeuten/-innen
- Diplom-Sozialpädagogen/-innen
- Physio- und Sporttherapeuten/-innen
- Oecotrophologen/-innen
- Diätassistenten/-innen, Diätköche/-innen
- Kinder-/Krankenschwestern
- begleitende Therapieassistenten/-innen
- Erzieherinnen, Lehrkräfte

Die Ausstattung

Die Vorsorge- und Rehabilitations-Kliniken sind in einem angenehmen Dorfcharakter angelegt und verfügen über 134 Appartements im Nordseeheilbad Horumersiel sowie 112 Appartements im Nordseebad Dangast. Die Anlagen befinden sich direkt am Deich, nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Neben den therapeutischen Behandlungsräumen finden die Patienten u.a.

- Lehrküche und Vortragsräume
- Kinder- und Hausaufgabenbetreuung
- Kreativ- und Entspannungsräume
- Sauna, Solarium und Schwimmbad
- Sportplatz, Sporthalle und Spielplätze
- Cafeteria/Kiosk mit Internetzugang
- Waschmaschinen und Trockner

Die Kliniken

Die Lage

Sie finden unsere Kliniken in der besonderen heilklimatischen Zone der Nordseeküste, welche sowohl über öffentliche Verkehrsmittel (Bus und Bahn) und klinikeigenem Transportservice als auch per Pkw bequem zu erreichen sind.



Nordseeheilbad Horumersiel



Nordseebad Dangast



Versorgungsvertrag gem. § 111a SGB V, beihilfefähig,
Gewerbeurlaubnis gem. § 30 GewO

Umfassende Klinik-Informationen erhalten Sie unter:

Friesenhörn-Nordsee-Kliniken
Bahnhofstr. 34 • 26441 Jever

Internet: www.friesenhoern.de
E-Mail: info@friesenhoern.de

...freecall: 0800 - 944 0 922



RÜCKEN SCHMERZEN

Medizinisch-therapeutisches
Konzept für Mutter & Kind

INFORMATION

Definition

Unter Rückenschmerzen versteht man ein- oder beidseitig der Wirbelsäule auftretende Beschwerden, die von krankhaften Vorgängen der Wirbelsäule selbst oder der umgebenden Organe oder Weichteile ausgehen. Durch Muskelverhärtung können vorübergehende Rückenschmerzen entstehen.

Rückenschmerzen können in Verbindung mit anderen Beschwerden auftreten. Besonders chronische Rückenschmerzen sind mit anderen Schmerzarten wie Kopf-, Nacken-, Brust- und Bauchschmerzen verbunden. Körperliche Missempfindungen wie steife und schwere Extremitäten, Herzbeschwerden oder Schwindel belasten oft noch mehr als der eigentliche Rückenschmerz.

Rückenschmerzen sind eine sehr häufige Gesundheitsstörung. Über 70 % aller über 25-jährigen hatten im letzten Jahr Rückenschmerzen. In einer Untersuchung von 14-jährigen Schweizer Schulkindern berichteten 74 %, sie hätten schon einmal Rückenschmerzen gehabt.

15 % aller Arbeitsunfähigkeitstage werden mit Rückenproblemen begründet. Die mittlere Krankheitsdauer je Fall liegt dabei deutlich über der durchschnittlichen Dauer der Arbeitsunfähigkeit. Rückenbeschwerden sind für etwa 18 % aller Frühberentungen verantwortlich.

Ursachen

Langwierige Rückenschmerzen können durch Unfälle, ständige Fehlbelastungen, angeborene stoffwechsel- oder abnutzungsbedingte Veränderungen der Wirbelsäule sowie durch entzündliche Prozesse verursacht werden. Das Auftreten eines Bandscheibenvorfalles kann eine direkte Folge sein. Schätzungen halten jedoch nicht mehr als 20 % aller Rückenschmerzen für organisch begründet und schließen daraus, daß sich bei etwa 80 % aller Rückenschmerzen keine eindeutige körperliche Ursache finden läßt. Hinter Rückenschmerzen werden auch seelische Konflikte vermutet. Es lassen sich engere Beziehungen zwischen psychosozialen Belastungen wie subjektivem Streß, seelischen Gleichgewichtsstörungen, Depressivität, allgemein schlechter Gesundheit und Rückenschmerzen finden.

Die chronischen Schmerzen und folgenden Beeinträchtigungen des Wohlbefindens führen ihrerseits oft auch zu Störungen des seelischen Gleichgewichtes. Die zumeist schwer beherrschbaren Schmerzen lösen eine deutliche Reizbarkeit, chronischen Schlafmangel und verringerte Belastbarkeit im Alltag aus. Erhöhter Schmerzmittelgebrauch und vielfältige Arztbesuche sowie Fehlzeiten im Beruf sind typische Folgen.

Unser Konzept

Der Grundgedanke der Therapie in den Friesenhörn-Nordsee-Kliniken basiert auf dem Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Die Behandlung der Indikationen wird abgestimmt auf den persönlichen Krankheitsverlauf und auf die besondere Situation von Mutter und Kind. Die familienorientierte Therapie setzt sich gemäß dem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis aus verschiedenen Bausteinen zusammen - vielfältiges Fachpersonal wird wirkungsvoll eingesetzt.

Im ärztlichen und psychologischen Aufnahmeprozess wird gemeinsam mit den Patienten die individuelle Behandlung abgestimmt. Das Therapieziel wird festgelegt und eine Auswahl der medizinisch-therapeutischen Bausteine vorgenommen. Die Konzepte orientieren sich an national und international anerkannten Leitlinien und Verfahren.

Die Besonderheit des Friesenhörn-Konzepts besteht in der ganzheitlichen Analyse der Hintergründe und einer individuellen diesbezüglichen Ursachenbehandlung. Wir erarbeiten mit der Patientin alltagsnahe Lösungswege vor dem Hintergrund ihrer Lebenssituation unter Einbeziehung von persönlichen Stärken und Unterstützungsmöglichkeiten. Die Vermittlung von Bewältigungskompetenzen sowie hilfreichen Techniken zum Selbstmanagement und zur Entspannung sowie Behandlung der körperlichen Beeinträchtigungen ergänzen das Programm.

Diagnostik

Damit wir unsere Patienten bestmöglichst behandeln können, ist eine ausführliche medizinische und psychosoziale Diagnostik erforderlich. Neben einer ärztlichen Anfangsuntersuchung inklusive umfassender medizinischer Anamneseerhebung wird hierzu auch ein Aufnahmegespräch bei unserem Psychosozialen Dienst durchgeführt, um auch seelische Ursachen und Auslöser zu berücksichtigen. Weitere Untersuchungen helfen uns bei der Einschätzung des Schweregrades und der Wahl der richtigen Behandlung:

- Untersuchung und Dokumentation der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke
- Labordiagnostik
- Bildgebende Verfahren nach Indikation

Therapieplan

Fallbeispiel Wochenplan: Mutter, 41 Jahre, 2 Kinder, 7 u. 11 Jahre
Diagnose: LWS - Syndrom bei Zustand nach Bandscheibenvorfall
Nebendiagnose: psychophysischer Erschöpfungszustand

1. Woche

Mittwoch	Anreise, Begrüßung, Ärztliche Aufnahmeuntersuchung
Donnerstag	Psychosoziale Aufnahmeuntersuchung, Krankengymnastik, Sauna, Nordic Walking in der Brandungszone
Freitag	Ärztliche Beratung, Schlickpackung, Massage, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser, Schulung
Montag	Ärztliche Beratung, psychosoziale Einzelberatung, Krankengymnastik, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser für Mutter & Kind
Dienstag	Krankengymnastik, Schlickpackung, Massage, Sauna, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser für Mutter & Kind

2. Woche

Mittwoch	Ärztliche Beratung, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser, Bewegungstherapie in der Halle
Donnerstag	Psychosoziale Einzelberatung, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser, Schulung
Freitag	Schlickpackung, Massage, Sauna, Krankengymnastik, Bewegungstherapie für Mutter & Kind
Montag	Ärztliche Beratung, psychosoziale Einzelberatung, Krankengymnastik, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser für Mutter & Kind, Schulung
Dienstag	Krankengymnastik, Schlickpackung, Massage, Sauna, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser, Bewegungstherapie für Mutter & Kind

3. Woche

Mittwoch	Ärztliche Beratung, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser, Bewegungstherapie in der Halle
Donnerstag	Psychosoziale Einzelberatung, Krankengymnastik, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser
Freitag	Ärztliche Beratung, Schlickpackung, Massage, Sauna, Bewegungstherapie für Mutter & Kind, Schulung
Montag	Krankengymnastik, Nordic Walking in der Brandungszone, Bewegungstherapie im Wasser für Mutter & Kind, Schulung
Dienstag	Ärztliche Abschlussuntersuchung, Psychologisches Abschlussgespräch, Schlickpackung, Massage, Bewegungstherapie im Wasser

