

Was ist Funktionstraining?

Funktionstraining wirkt besonders mit den Mitteln der Krankengymnastik und/oder der Ergotherapie gezielt auf spezielle körperliche Strukturen (Muskeln, Gelenke usw.) der behinderten oder von Behinderung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für bewegungstherapeutische Übungen in der Gruppe verfügen, ein.

Die bewegungstherapeutischen Übungen werden als Gruppenbehandlung unter fachkundiger Anleitung und Überwachung vor allem durch Krankengymnasten im Rahmen regelmäßiger Übungsveranstaltungen durchgeführt. Dabei sollen Ärzte beratend zur Verfügung stehen.

Neben Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit trägt das Funktionstraining dazu bei, positive Effekte im psychosozialen Bereich, z.B. Steigerung des Wohlbefindens, des Selbstwertgefühls und der sozialen Kontaktfähigkeit, zu erzielen.

Für die betroffenen Versicherten stellt das Funktionstraining außerdem eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe - insbesondere zur Stärkung der Eigenverantwortlichkeit für ihre Gesundheit - dar. Sie sollen zum langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert werden.

Zu den Funktionstrainingsarten zählen insbesondere Trockengymnastik und Wassergymnastik.

Die maximale Gruppengröße beträgt 15 Teilnehmer.

Das Funktionstraining wird von anerkannten Physiotherapeuten/ Krankengymnasten geleitet. Er wird primär von den Krankenkassen mit dem Ziel der „Hilfe zur Selbsthilfe“ zur Verfügung gestellt und über einen begrenzten Zeitraum bewilligt.

Die Kostenträger des Behindertensports können die Rentenversicherung, die Krankenkasse oder die Unfallversicherung sein. Die Dauer der Maßnahme reicht von 12 Monaten bis zu 24 Monaten und ist verknüpft mit der jeweiligen Indikation. Die Verordnung muss durch einen Arzt ausgestellt werden.

Verordnet werden können als Erstverordnung durch einen zugelassenen Arzt:

- 1 bis 2 Übungseinheiten pro Woche in 12 Monaten (Regelfall)
- 1 bis 2 Übungseinheiten pro Woche in 24 Monaten (nur bei festgelegten/ chronischen Erkrankungen möglich)

Diese erfolgen meist zu festen Zeiten in geleiteten Übungsgruppen durch entsprechend qualifizierte Übungsleiter. In der Regel 1-2 x pro Woche (je nach Empfehlung) zu je 45-60 Minuten.

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehabilitationssport/ Funktionstraining ist zwischen den Sportverbänden und den Leistungsträgern vertraglich geregelt. Wenn Sie dem Verein, in dem Sie Rehabilitationssport/ Funktionstraining machen wollen, eine genehmigte ärztliche Verordnung vorlegen, entstehen keine Kosten für Sie.