

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf den behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in der Gruppe verfügen, ein.

Rehabilitationssport umfasst bewegungstherapeutische Übungen, die von qualifizierten Übungsleitern geleitet werden. Die Übungen werden als Gruppenbehandlung unter ärztlicher Betreuung und Überwachung im Rahmen regelmäßiger Übungsveranstaltungen durchgeführt.

Ziel ist, Ihre Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und Flexibilität zu verbessern. Neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit trägt der Rehabilitationssport 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 der Rehabilitationssport außerdem eine wirksame Hilfe zur Selbsthilfe - insbesondere zur Stärkung der Eigenverantwortlichkeit für ihre Gesundheit - dar. Sie sollen zu langfristigen, selbstständigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining motiviert werden.

Durch den Rehabilitationssport kann das Selbstbewusstsein insbesondere auch von behinderten und von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen gestärkt werden. Zu den Rehasportarten zählen insbesondere Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen. Voraussetzung ist, dass es sich um Übungen handelt, die auf die Behinderung ausgerichtet sind. Die maximale Gruppengröße beträgt 15 Teilnehmer. Der Rehabilitationssport 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 Maßnahmen reichen von 6 Monaten bis zu 36 Monaten und sind verknüpft mit der jeweiligen Indikation. Die Verordnung muss durch einen Arzt ausgestellt werden.

Verordnet werden können als Erstverordnung durch einen zugelassenen Arzt:

- 50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Regelfall)
- 120 Übungseinheiten in 36 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.

Sie können jedoch auch als Folgeleistung einer medizinischen Rehabilitation für die Dauer von sechs bis (in speziellen, begründeten Fällen) 24 Monaten z.B. durch die Rentenversicherung verordnet werden.

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.