

Beratungsempfehlungen im Orthopädievertrag

Name, Vorname:

Beschwerde- / Krankheitsbild	Beratungsempfehlungen	B ¹	E ²
Grundsatz	<ul style="list-style-type: none"> Ggf. bildgebende Untersuchungen bei Warnhinweisen oder therapeutischen Konsequenzen Ggf. kurzzeitige Schmerzmitteleinnahme unter Beachtung von Risikofaktoren usw. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Allgemeine Beschwerden / Verletzungen	<ul style="list-style-type: none"> Anleitung zu Eigenübungen Ggf. AOK-Sports nach Verletzungen www.rki.de (Robert Koch-Institut) www.gesundheitsinformation.de	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Rückenschmerzen (unspezifisch)	<ul style="list-style-type: none"> Anleitung zu Eigenübungen 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akut (unkompliziert)	<ul style="list-style-type: none"> z. B. Wärme (Pflaster usw.) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Subakut	<ul style="list-style-type: none"> Bio-psycho-soziale Beratung: richtige Bewegung (z. B. Walking), Entspannung (z. B. kurzzeitig Liegen für die Bandscheiben) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chronisch	<ul style="list-style-type: none"> Bio-psycho-soziale Betreuung (ggf. Fallkonferenz) Bartow, K. (2014). Schwachstelle Rücken. Gezielt und effektiv: Übungen gegen den Schmerz. Stuttgart: TRIAS Verlag. www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückenschmerz (spezifisch)	<ul style="list-style-type: none"> Je nach Ursache: Maximalversorgung 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arthrose des Hüftgelenks / Kniegelenks	<ul style="list-style-type: none"> Anleitung zu Eigenübungen Richtige Bewegung; Stärkung Bein- und Beckenmuskulatur Vermeidung einseitiger Belastung Ggf. Gewichtsoptimierung Eher fischreiche, mediterrane Ernährung (auch Beachtung von Komorbiditäten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes) Ggf. Pufferabsätze (weiche Sohle) Z. B. Warmhalten der Gelenke sowie Vermeidung von Kälte/Nässe Z. B. Schwimmen im warmen Wasser AOK-proReha bei Endoprothese Steinhilber, B., Krauss, I., Janßen, P. & Haupt, G. (2014). Das Tübinger Hüftkonzept. Von der Wissenschaft in die Praxis. Essen: Verlag hellblau GmbH & Co. KG.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

 Bitte ankreuzen falls erfolgt: B¹=Beratung, E²=Empfehlung

Beschwerde- / Krankheitsbild	Beratungsempfehlungen	B ¹	E ²
Sport	www.vereinsverzeichnis.eu		
Ernährung	www.sport-in-bw.de www.wlsb.de (Württembergischer Landessportbund e.V.) www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de (Infodienst Landwirtschaft - Ernährung - Ländlicher Raum)		
Osteoporose	<ul style="list-style-type: none"> • Anleitung zu Eigenübungen • Bewusste, lebenslange körperliche Aktivität (z. B. an der frischen Luft wandern) • Verbesserung von Muskelkraft, Koordination usw. • Ernährung vor allem mit Obst und Gemüse (basisch) • Nikotinstopp • Beratung zur Sturzprophylaxe (Muskelkräftigung, Koordination usw.) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Frakturgefährdung	Brückle, W. (2014). Osteoporose. Stabil durchs Leben. Stuttgart: TRIAS Verlag. www.rheuma-liga-bw.de (Selbsthilfe)		
Rheumatoide Gelenkerkrankungen, Rheuma	<ul style="list-style-type: none"> • Anleitung zu Eigenübungen • Richtige Bewegung • Kälteanwendung bei akut entzündeten Gelenken • Fischreiche Kost • Obst/Gemüse (basisch) auch zur Osteoporoseprophylaxe • Nikotinstopp 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	www.rheuma-liga-bw.de (Selbsthilfe)		

Bitte ankreuzen falls erfolgt: B¹=Beratung, E²=Empfehlung

Beratung / Empfehlung erfolgte zu:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Anatomie | <input type="checkbox"/> Gesundheitsangebote der AOK/Bosch BKK |
| <input type="checkbox"/> Angebote vor Ort | <input type="checkbox"/> Selbsthilfegruppen |

Sonstige Anmerkungen:

Praxisstempel & Arztunterschrift