

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 <p>www.rki.de (Robert Koch-Institut) www.gesundheitsinformation.de</p> | <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) <p>Bartow, K. (2014). <i>Schwachstelle Rücken. Gezielt und effektiv: Übungen gegen den Schmerz.</i> Stuttgart: TRIAS Verlag. www.kreuzschmerz.versorgungsleitlinien.de</p> | <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 <p>Steinhilber, B., Krauss, I., Janßen, P. & Haupt, G. (2014). <i>Das Tübinger Hüftkonzept. Von der Wissenschaft in die Praxis.</i> Essen: Verlag hellblau GmbH & Co. KG.</p> | <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"/> <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 www.sport-in-bw.de www.wlsb.de (Württembergischer Landessportbund e.V.) www.landwirtschaft-mlr.baden-wuerttemberg.de (Infodienst Landwirtschaft - Ernährung - Ländlicher Raum) | | |
| Ernährung | | | |
| 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.) <p>Brückle, W. (2014). Osteoporose. Stabil durchs Leben. Stuttgart: TRIAS Verlag. www.rheuma-liga-bw.de (Selbsthilfe)</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Frakturgefährdung | | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 <p>www.rheuma-liga-bw.de (Selbsthilfe)</p> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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