

# **Sport Rehabilitimi / Trajnimi FunkSIONAL** **Informacionët më të rëndësishëm për ju**

## **Kur më takon mua sporti rehabilitues ose trajnimi funksional?**

Ju do të merrni një nga përfitimet e mësipërme përmendura nese:

- ju vuani nga një aftësi të kufizuar,
- ju rrezikoheni nga paaftësia,
- ju keni një sëmundje të sistemit musculoskeletal.

## **Cilat janë qëllimet e sportit rehabilitues apo trajnimit funksional?**

Qëllimet e shërbimeve përfshijnë:

- forcimin e qëndrueshmërisë dhe forcës, përmirësimin e koordinimit dhe fleksibilitetit,
- ruajtjen dhe përmirësimin e mobilitetit,
- shtyrjen e humbjes së funksionit të sistemeve të organeve individuale / pjesëve të trupit,
- lehtësim dhimbjeje, mbështetje për përballimin e sëmundjeve dhe aftësimin për vetëndihmë,
- forcimin e vetëbesimit, veçanërisht për gratë dhe vajzat me aftësi të kufizuara ose ato të cilat janë të kërcënuara nga aftësia e kufizuar.

Qëllimi kryesor është që ju të forconi shëndetin tuaj në mënyrë afatgjate me anë të përgjegjesisë tuaj duke bërë stërvitje psh. vazhdimin e stërvitjeve/sportit në grupin e mëparshëm ose në klubin sportiv me anë të vetëfinancimit.

## **Cilat janë format që ekzistojnë në fushën e sportit rehabilitues apo trajnimit funksional?**

- Gjimnastikë (edhe aerobikë ne ujë) dhe not,
- Atletikë dhe lojëra të lëvizjes,

Përfshihen masat që përfshijnë stërvitjet nëpërmjet pajisjeve teknike për ndërtimin e muskujve ose rritjen e qëndrueshmërisë.

## **Si mund të aplikoj për sportin rehabilitues apo trajnimin funksional?**

Mjeku i cili ju trajton rekomandon shërbimet e sportit rehabilitues ose të trajnimit funksional në formularin 56, i cili është i disponueshëm të mjeku juaj. Ky vërtetim është i vlefshëm për tre muaj nga data e lëshimit.

## **Sa kohë mund të bëj sport rehabilitimi ose trajnime funksionale?**

Mjeku i cili ju trajton vendos për llojin e sportit/trajnimeve dhe masën e tyre. Në varësi të rekomandimit mjeksorë, sporti/trajnimet mund të zgjasin 12 deri 36 muaj dhe mund të përfshijë eventualisht një numër të caktuar ushtrimeve trajnuese.

## **A keni ndonjë pyetje tjetër?**

Mos hezitoni! Ne jemi në dispozicionin tuaj nëpërmjet telefonit, me shkrim ose personalisht në një nga degët tona në Bremen dhe Bremerhaven.