

## Beratungsempfehlungen im Orthopädievertrag

Name, Vorname:

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

Bitte ankreuzen falls erfolgt: B<sup>1</sup>=Beratung, E<sup>2</sup>=Empfehlung

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

Bitte ankreuzen falls erfolgt: B<sup>1</sup>=Beratung, E<sup>2</sup>=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