

## **Fortbildung für Prothesenträger – Gehen über Stock und Stein**

Sehr geehrter Patient,

wir freuen uns, Ihnen heute unseren neuen **Kursplan für das erste Halbjahr 2012** mit dem bewährten Baukastensystem vorzustellen.

Jeder Termin ist ein einzeln buchbarer Baustein. Jeder Baustein beinhaltet ein bestimmtes Thema. Sie können auswählen, an welchen Themen Sie teilnehmen möchten. Sie könnten sich also nur für den Baustein 3, aber auch für alle Bausteine gleichzeitig anmelden. Die Einteilung der Mobilitätsgrade erleichtert es Ihnen, die für Sie passenden Bausteine auszuwählen.

Jede Fortbildungseinheit wird von zwei erfahrenen Therapeuten geleitet: Von dem Orthopädiemechanikermeister Lutz Niehage, sowie der Physiotherapeutin Simone Pauly. Somit gehen wir sowohl auf technische als auch auf therapeutische Aspekte ein.

Die Dauer der Fortbildung beträgt 60 Minuten. Sie beginnt am angegebenen Datum um jeweils 16.30 Uhr. Jede Fortbildung kostet 15,00 Euro. Bei gleichzeitiger Anmeldung zu mindestens drei Terminen kostet jede Einheit 12,00 Euro, ab sechs Terminen 10,00 Euro. Die Anmeldung und Bezahlung muss bis spätestens 14 Tage vor Fortbildungsbeginn bei der Fa. John + Bamberg, Anna-von-Borries-Str. 2, 30625 Hannover eingehen (Bankverbindung: Commerzbank Hannover, Kto.-Nr.: 30 10 790, BLZ: 250 400 66). Ihre Anmeldung ist erst mit Zahlung der Fortbildungsgebühr wirksam.

Können Sie an der Fortbildung nicht teilnehmen, so können Sie sich bis zwei Wochen vorher kostenfrei abmelden und erhalten den gezahlten Betrag zurück. Eine Woche vorher werden 50% des Betrages einbehalten, danach 100%. Die Fortbildung findet statt, wenn sich mindestens fünf Teilnehmer angemeldet haben.

Bitte bringen Sie zu jedem Termin etwas zu trinken mit und tragen Sie eine kurze Hose. Ausnahme: Außentermine bei kalter Jahreszeit.

### **Neu bei John + Bamberg Mit Spiegeltherapie gegen den Phantomschmerz !**

#### **Spiegeltherapie (STH)**

Bei 50-75% der Amputierten entwickeln sich Phantomschmerzen. Durch Spiegeltherapie können diese gelindert werden.

Zur Schmerzempfindung kommt es durch eine fehlerhafte sensorische und motorische Rückmeldung an das Gehirn. Mittels Spiegeltherapie soll diese Fehlinformation durch ein normales visuelles Feedback korrigiert werden. Dies wird über den Blick in den Spiegel und die Einbeziehung des Spiegelbildes anstelle der sonst fehlenden Extremität erreicht.

**Es handelt sich um eine Therapieform, die der Betroffene nach Anleitung selbstständig durchführen kann.**

Sie buchen bei John und Bamberg das Einführungspaket. Es umfasst vier Termine. Vor Therapiebeginn erhalten Sie ein Schmerztagebuch, das Sie zwei Wochen vor dem ersten Termin täglich ausfüllen. Während der vier Termine erlernen Sie die Durchführung der Spiegeltherapie, die Ihren Phantomschmerz lindern kann und soll.

Um die Therapie erfolgreich durchzuführen, benötigen Sie einen Spiegel, in dem Sie Ihren Unterschenkel und Fuß sehen können, wenn er zwischen Ihren Beinen steht. Es bietet sich z.B. der Spiegel RAM von Ikea in der Größe 40 x 97 cm für 6,99 Euro an. Die Therapie ist nicht zeitraubend, dennoch sollten Sie motiviert sein und täglich ca. 20min (2-3 x 5-10 min) investieren.

Nach vier Terminen führen Sie die Therapie selbstständig weiter. Bei Bedarf können zur Kontrolle oder Erweiterung oder Ergänzung der Therapie zusätzliche Einzeltermine hinzugebucht werden.

**Kontraindikationen:**

- beidseitige Amputation
- starke Funktionseinschränkungen der erhaltenen Seite
- äußerlich starke Veränderungen der erhaltenen Extremität
- Ängste, posttraumatische Belastungsstörungen, Psychosen
- unzureichende Konzentration
- starke Sehbeeinträchtigungen

Einführungspaket Spiegeltherapie (4 Termine): 80,00 Euro

Einzeltermine Spiegeltherapie: 25,00 Euro

Die Einzeltermine können nur im Anschluss an das Einführungspaket gebucht werden.

**Außerdem neu: Nordic Walking**

Dieser Kurs ist für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining durch das dynamische Gehen mit speziellen Stöcken. Neben vielen gesundheitsfördernden Aspekten, wie Herzkreislauftraining, Gewichtsreduktion und Muskelkräftigung, kommen weitere angenehme Faktoren des Nordic Walkings zum Tragen, wie z.B. das Naturerlebnis, Kommunikation und Freude an der Bewegung.

- Inhalte:
- Erlernen des Nordic Walking-Grundschnittes (Diagonaltechnik)
  - Beweglichkeits- und Kräftigungsübung
  - Schulung der Koordination
  - individuelle Betreuung beim Erlernen der richtigen Technik
  - verbessern der allgemeinen Ausdauer
  - Lockerungs- und Dehnungsübungen

Dieser Kurs ist für amputierte Teilnehmer ab Mobilitätsklasse 3 sowie für nichtamputierte Teilnehmer geeignet!

Er wird im Frühjahr / Sommer 2012 starten. Bitte erkundigen Sie sich nach den aktuellen Kursterminen.

## **Bausteine 1 – 11 für das 1.Halbjahr 2012**

### **Baustein 1 am 09.02.2012 - Zirkeltraining für alle**

die Gleichgewicht und Fitness trainieren und Ihren Gang verbessern möchten -  
ab Mobilitätsklasse 3

### **Baustein 2 am 23.02.2012 - Gleichgewichtstraining**

in Stand und Gang - ab Mobilitätsklasse 2

### **Baustein 3 am 08.03.2012 - Sport mit Prothese! Teil 1**

Boule, Fußball, Volleyball, Badminton, Völkerball, Ball über die Schnur?

Lassen Sie sich überraschen und haben Sie Spaß am Sport! Draußen, bei Regen drinnen -  
ab Mobilitätsklasse 3

### **Baustein 4 am 29.03.2012 - Sport mit Prothese! Teil 2**

Sie machen gern Sport? Diesmal können Sie die Kursinhalte selbst bestimmen!

Wünsche können mit der Anmeldung eingereicht werden! Draußen, bei Regen drinnen -  
ab Mobilitätsklasse 3

### **Baustein 5 am 12.04.2012 - Fit in den Frühling**

Kräftigungsübungen auch für zu Hause - ab Mobilitätsklasse 2

### **Baustein 6 am 26.04.2012 - Munter rauf und runter!**

Treppe, Schräge, aufstehen und hinsetzen, auf den Boden runter und wieder aufstehen,  
bücken, Gehen ohne Prothese mit Stützen (wenn genug Zeit) -

ab Mobilitätsklasse 2, maximale Teilnehmerzahl: 8

### **Baustein 7 am 10.05.2012 - Tanz in den Mai**

Walzer, Rumba und Disco Fox – wagen Sie allein oder mit Ihrem Partner ein Tänzchen!

Wenn Sie Ihren Partner mitbringen (5,00 Euro), so geben Sie dies bitte bei der Anmeldung  
mit an - ab Mobilitätsklasse 3

### **Baustein 8 am 31.05.2012 - Der Arteriosklerose davon laufen!**

Was ist die arterielle Verschlusskrankheit? Was kann ich selbst gegen Durchblutungs-  
störungen tun? Bitte Uhr mit Sekundenzeiger mitbringen - ab Mobilitätsklasse 1

### **Baustein 9 am 07.06.2012 - Großstadttraining**

Rolltreppe, U-Bahn, Menschenmengen, Kopfsteinpflaster

Treffpunkt: Kröpckeuhr , Innenstadt Hannover - ab Mobilitätsklasse 2-3

### **Baustein 10 am 14.06.2012 - Geländetraining**

Das Geländetraining findet auch bei mäßigem Regen draußen statt.

Alternativthema bei Regen: Gehen im Gangparcour in der Halle

ab Mobilitätsklasse 2

### **Baustein 11 am 21.06.2012 - Geländetraining**

Das Geländetraining findet auch bei mäßigem Regen statt.

Alternativthema bei Regen: Gehen im Gangparcour in der Halle

ab Mobilitätsklasse 3

Ansprechpartner  
H. Niehage

Durchwahl  
0511-53584-500