

# up<sup>-</sup>ergo

08 | 2021



... für erfolgreiche Ergotherapeuten





Supplement  
der up|unternehmen praxis

**Herausgeber** | V.i.S.d.P.  
Ralf Buchner

**Chef vom Dienst**  
Carola Weyers

**Autoren**  
Yvonne Millar [ym], Katharina Münster [km], Kea Antes [ka], Katrin Schwabe-Fleitmann [ks], Rebecca Borschtchow [rb], Dimitri Schank [ds], Alexa Dillmann [ad], Barbara Wellner [bw], Jenny Lazinka [jl], Uwe Werner [uw], Johanna Rodde, Johanna Groth-Jansen, Frederik Seidl, Tewes Schwarz, Vivian Froh, Katharina Frick

**Verlag**  
Buchner & Partner GmbH  
Zum Kesselort 53, 24149 Kiel  
Telefon 0800 5 999 666  
Fax 0800 13 58 220  
[redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)  
[www.up-aktuell.de](http://www.up-aktuell.de)



**Layout, Grafik, Titel, Bildredaktion**  
schmolzeundkuhn, kiel

**Jahrgang 2**  
**Erscheinungsweise** monatlich

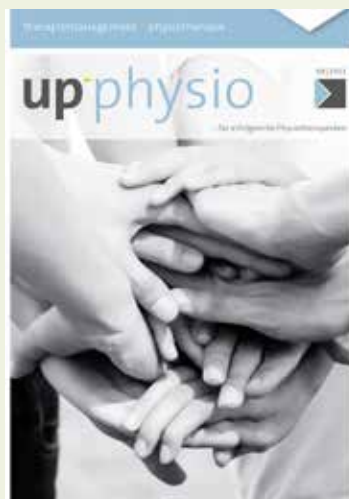
**Druckauflage** 1.000 Exemplare  
**Verbreitete Auflage** 750 Exemplare  
**Druck** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH

**Bildnachweise**  
Arendt Schmolze [3], Vitility International B.V./Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG [10], rehasstage-Quakenbrueck [11], iStock: fizkes, IvanJelic [12], Yuzach [16]

**Ihr Kontakt zu up**  
**Telefon** 0800 5 999 666  
**Fax** 0800 13 58 220  
**Mail** [redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)  
**Post** Zum Kesselort 53, 24149 Kiel  
**Netz** [www.up-aktuell.de](http://www.up-aktuell.de)  
**Instagram** upaktuell

*Liebe Leserinnen und Leser, die überwiegende Anzahl der Therapeuten ist weiblich und die überwiegende Anzahl unserer Autoren und Redaktionsmitglieder ebenfalls. Trotzdem verwenden wir das so genannte „generische Maskulinum“, die verallgemeinernd verwendete männliche Personenbezeichnung, weil die Texte einfacher und besser zu lesen sind.*

- 03 ..... **Editorial** | Patienten Halt geben
- 04 ..... **Therapie Abstract** | Ergotherapie in ärztlichen Fachzeitschriften  
Aktuelle Meldungen
- 08 ..... **Aus dem Formularschrank** | Infozept  
Hausmittel Kohlwickel
- 10 ..... **Steckbrief Hilfsmittel** | 4 Hilfsmittel  
Greifhilfe, Buchständer, Aufstehhilfe, Aufstehstange
- 12 ..... **Für Ihre Patienten** | INTENSIVkinder zuhause  
Für ein Leben mit Würde und Teilhabe
- 14 ..... **Für Ihre Ärzte** | Pes equinovarus congenitus (Klumpfuß)  
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie
- 16 ..... **Aus der Praxis für die Praxis** | Schreibtisch-Workout  
Mit einfachen Mitteln dem Rücken Gutes tun



## In up\_physio lesen Sie diesmal:

- Physiotherapie in der Behandlung der Zerebralparese
- Heilmittelversorgung bei Long-Covid als besonderer Verordnungsbedarf anerkannt
- Nicht ohne mein Bewegungsbad
- Infozept: Beckenbodentraining im Alltag
- Hilfsmittel: Spielkartenhalter, Stiftverdicker, Lupe zum Umhängen, Aufstehhilfe
- INTENSIVkinder zuhause
- Extrabudgetäre Verordnung von Physiotherapie bei Pes equinovarus congenitus (Klumpfuß)
- Schreibtisch-Workout

# Patienten Halt geben



Liebe Ergotherapeuten,

lösen die Hände auf unserem Titelbild auch viele Assoziationen bei Ihnen aus? Einander die Hand reichen, sich Halt geben und zusammen stark sein – das sind nicht nur schöne Ideen für menschliches Miteinander, all das passiert grundlegend in der Heilmitteltherapie. Passend dazu stellen wir Ihnen wieder nützliche Hilfsmittel vor, die Ihre Patienten in Alltagssituationen sinnvoll unterstützen können. Vielleicht machen auch Sie bei einigen große Augen und haben ein „Was es nicht alles gibt“ im Kopf. Stichwort: Aufstehstange – sehen Sie sich diese unbedingt an! Ihre Patienten zu stärken – darum geht es. Daher legen wir Ihnen den Beitrag über den Selbsthilfeverein INTENSIVkinder zuhause ans Herz, der wichtige Arbeit für kranke Kinder, die im familiären Umfeld intensiv, teilweise technologisch betreut werden, und ihre Angehörigen leistet. Das sind Informationen, die Sie wunderbar weitergeben können. Sie setzen sich für Ihre Patienten ein, wenn Sie Ihren Ärzten beim regresssicheren Verordnen mit Tipps stärkend zur Seite stehen. Dafür finden Sie dieses Mal in der Rubrik „Für Ihre Ärzte“ einen Leitfaden für die Heilmittelverordnung bei der Indikation Pes equinovarus congenitus, die einen besonderen Verordnungsbedarf bedeutet und daher extrabudgetär verordnet werden kann.

Zusammen stark sein – darauf kommt es an! Zusammen mit Ihnen möchten wir **up\_therapiemanagement** stetig weiterentwickeln. Haben Sie einen Themenvorschlag? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an [redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de).

Wir wünschen Ihnen einen starken August!

Rebecca Borschtschow  
Redakteurin



### In up\_logo lesen Sie diesmal:

- Neue S3-Leitlinie zur Therapie bei Autismus-Spektrum-Störungen veröffentlicht
- Bayern: Heilmittel in der ambulanten neuropsychologischen Therapie
- Nicht ohne mein Komm, wir kaufen ein
- Infozept Stimme II
- Hilfsmittel: Griffball, Spielkarten XL, Nähnaedel mit Einfädelhilfe, Transfer-Drehscheibe
- INTENSIVkinder zuhause
- Extrabudgetäre Verordnung von Logopädie bei der Diagnose Asperger Syndrom
- Schreibtisch-Workout

In ärztlichen Fachzeitschriften gibt es natürlich auch Beiträge über Ergotherapie. Mit unseren Zusammenfassungen (Abstracts) der wichtigsten Artikel und Meldungen sind Sie als Therapeut über Veröffentlichungen der ärztlichen Kollegen zur Heilmitteltherapie informiert. Eine gute Vorlage, um mit Ihren Ärzten ins Gespräch zu kommen. Insbesondere wenn etwas berichtet wurde, was Sie betrifft.

---

## Alle Fachrichtungen

---

### **Ergotherapie kann Selbstständigkeit von Menschen mit Demenz stärken**

doctors|today  
21.05.2021

Eine Demenz verursacht kognitive Einschränkungen, die sich negativ auf die Selbstständigkeit und Lebensqualität der Patienten auswirken. Ergotherapie kann dazu beitragen, die Selbstständigkeit zu stärken. Zu den ergotherapeutischen Methoden zählen Aktivitäten des täglichen Lebens, Einsatz von Hilfsmitteln, biografische Arbeit und Psychoedukation. Im Rahmen mehrerer Studien konnte die Wirksamkeit von Ergotherapie auf den Erhalt der Selbstständigkeit und der positiven Wirkung auf die Lebensqualität nachgewiesen werden. Ebenso hat sich gezeigt, dass Ergotherapie das Belastungsempfinden der Angehörigen reduzieren und das Kompetenz-/Kontrollerleben der Patienten verbessern kann. Das Heilmittel ist Teil der S3-Leitlinie der DGN (Deutsche Gesellschaft für Neurologie) und der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Neurologie und Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde).

**Quelle:** L. Frankenstein, doctors|today, veröffentlicht am 21.05.2021 | kostenfreier Volltextzugriff

---

### **Long-Covid und Einbruch der Behandlungszahlen beschäftigten Ergotherapeuten**

Ärzte Zeitung  
30.05.2021

Menschen, die eine Infektion mit Covid-19 überstanden haben, kämpfen oft mit verschiedenen Folgen. Besonders häufig sind dabei psychische Störungen wie Depressionen. Der Deutsche Verband Ergotherapie (DVE) geht jedoch davon aus, dass es auch einen steigenden Behandlungsbedarf neurologischer Spätfolgen wie Gedächtnisstörungen, Fatigue, Gleichgewichts- und Bewegungsprobleme geben wird.

Gleichzeitig stellt der Verband fest, dass die Behandlungszahlen seit Beginn der Pandemie stark rückläufig sind. Laut Heilmittelbericht sank die Zahl der Verordnungen für Ergotherapie allein in Thüringen im ersten Halbjahr 2020 um knapp neun Prozent.

MMW –  
Fortschritte  
der Medizin  
11/2021

Das liegt zum einen auch daran, dass verunsicherte Patienten ihre Ergotherapie-Termine abgesagt hätten. Zudem wurden Menschen, die in Pflegeheimen leben, schwer erreicht. Nicht alle Einrichtungen haben Ergotherapeuten während des Lockdowns den Zutritt gewährt – mit negativen Folgen für die Patienten.

**Quelle:** Ärzte Zeitung, veröffentlicht am 30.05.2021 | kostenfreier Volltextzugriff

---

### **Neue S3-Leitlinie zur Therapie bei Autismus-Spektrum-Störungen veröffentlicht**

Unter maßgeblicher Beteiligung des Universitätsklinikums Frankfurt ist die neue S3-Leitlinie zur evidenzbasierten Therapie bei Autismus-Spektrum-Störungen erschienen. Sie bietet eine systematische Übersicht empirisch untersuchter Verfahren und kann somit als Handlungsempfehlung zur Therapie dieser komplexen Erkrankung dienen.

Bei der Therapie sollten auch die Erwartungen der Betroffenen und ihrer Angehörigen beachtet werden, wie eine US-Studie zeigte. Im Rahmen des bevölkerungsbasierten National Survey of Children's Health waren zwischen 2004 und 2006 85.272 Eltern (483 mit Kindern mit Autismus und 84 789 mit Kindern ohne Autismus) befragt worden. Die Daten zeigten, dass Eltern von autistischen Kindern den Gesundheitszustand ihres Kindes als signifikant schlechter einschätzen als Eltern nicht-autistischer Kinder und einen höheren Bedarf an Gesundheitsversorgung erwarten. Zu den Unterstützungsmöglichkeiten bei emotionalen und Verhaltensproblemen wurden Physio-, Ergotherapie und Logopädie genannt sowie längerfristig benötigte verschreibungspflichtige Medikamente.

**Quelle:** Deutsches Ärzteblatt, veröffentlicht am 06.05.2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

---

### **Post-COVID-19-Syndrom: Verordnung von Heilmitteln ist regressfrei**

Nach einer überstandenen Coronavirus-Infektion haben einige Menschen mit Langzeitfolgen zu

kämpfen. Typische Symptome sind Erschöpfung, Luftnot, neurologische Störungen oder starker Schwindel. Dieses Phänomen wird als Post-COVID-19-Syndrom bzw. Long-Covid bezeichnet. Verordnen Ärzte in diesem Zusammenhang Heilmittel, gelten sie als besonderer Verordnungsbedarf.

Die Regressfreiheit umfasst die folgenden Diagnosegruppen: Ergotherapie SB1/PS2/PS3 und Physiotherapie WS/AT. Verordnen Ärzte im Zusammenhang mit Long-Covid eines der Heilmittel, werden ihnen die Kosten dafür im Falle einer Wirtschaftlichkeitsprüfung als entlastend angerechnet. Auf diese Ausnahmeregelung haben sich die Kassenärztliche Bundesvereinigung und der GKV-Spitzenverband geeinigt.

**Quelle:** G. Zimmermann, MMW – Fortschritte der Medizin, Ausgabe 11/2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

---

## Hausärzte

---

### Heilmittelversorgung bei Long-Covid als besonderer Verordnungsbedarf anerkannt

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben sich darauf verständigt, die Diagnoseliste für den besonderen Verordnungsbedarf zum 1. Juli um die Indikation „U09.9 Post-COVID-19-Zustand, nicht näher bezeichnet“ zu erweitern. Ärzte können beim Post-Covid-Syndrom bestimmte Maßnahmen der Ergo- und Physiotherapie regressfrei verordnen.

Wochenlanges Liegen im Krankenbett, bedingt durch eine COVID-19-Erkrankung, kann bspw. eine Wirbelsäulenerkrankung (WS) oder Störung der Atmung (AT) nach sich ziehen. Krankengymnastik (auch als Atemtherapie), Inhalation oder Manuelle Therapie sind dann mögliche Maßnahmen der Physiotherapie. Zu den ergotherapeutischen Maßnahmen zählen u. a. motorisch-funktionelle Behandlungen bei Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke und Extremitäten (mit motorisch-funktionellen Schädigungen) (SB1), psychisch-funktionelle Behandlungen bei neurotischen, somatoformen, Belastungs- und Persönlichkeitsstörungen (PS2) sowie Hirnleistungstraining bei wahnhaften und affektiven Störungen/Abhängigkeitserkrankungen (PS3).

**Quelle:** J. Sauer, Hausarzt.Digital, veröffentlicht am 11.06.2021 | [kostenfreier Volltextzugriff](#)

---

## Internisten

---

### Atemphysio-, Ergo- und Physiotherapie bei chronischen Lungenerkrankungen wichtig

Menschen, die unter einer Lungenerkrankung wie Asthma bronchiale oder der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden, haben neben einer eingeschränkten Lungenfunktion oft noch mit weiteren körperlichen und psychischen Komorbiditäten zu kämpfen, die Konsequenzen im Alltag nach sich ziehen. Eine pneumologische Rehabilitation erfordert eine interdisziplinäre Zusammenarbeit aus Ärzten sowie medizinischem Fachpersonal wie Sport-, Physio- und Ergotherapeuten, aber auch Psychologen und Ernährungsberatern.

Die Atemphysiotherapie kann zum Beispiel dazu beitragen, die Dyspnoe in Ruhe und unter Belastung zu verringern, die dynamische Lungenüberblähung zu reduzieren und die Thoraxbeweglichkeit sowie den Gasaustausch der Patienten zu optimieren. Je nach Patienten können spezielle Hustentechniken und Hustenvermeidungsstrategien erlernt werden sowie auch Atemtechniken und atemerleichternde Körperpositionen. So kann die Atemphysiotherapie maßgeblich dazu beitragen, die Belastungstoleranz zu erhöhen und die Beschwerden in Ruhe als auch während der Belastung zu reduzieren.

**Quelle:** D. Leitl et al., Der Pneumologe, veröffentlicht am 07.05.2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

---

## Neurologen

---

### Bei Epilepsie kann Ergotherapie kognitive Funktionsdefizite bessern

Neben Schlaganfällen und Demenz sind Epilepsien die häufigste neurologische Erkrankung älterer Menschen. Auslöser für epileptische Anfälle sind oft vaskuläre Erkrankungen, die etwa ein Drittel aller Fälle ausmachen. Lange Zeit konzentrierten sich die Experten auf die Gruppe der schwer behandelbaren, pharmakoresistenten Patienten und beschrieben bis zu 80 Prozent kognitive Defizite. Inzwischen verlagert sich die Aufmerksamkeit auf den Anfang der Erkrankung, in der schon bei bis zu 50 Prozent der Patienten Beeinträchtigungen festgestellt werden. Diese Defizite können die Betroffenen in ihrer Selbstständigkeit und gesellschaftlichen Teilhabe einschränken. Daher empfehlen Experten, recht-

[Der Pneumologe](#)  
07.05.2021

[Hausarzt.Digital](#)  
11.06.2021

[DNP – Der Neurologe und Psychiater](#)  
3/2021



zeitig entsprechende Interventionen mit guten Erfolgsaussichten zu veranlassen wie beispielsweise Ergotherapie. Sie kann für Erwachsene mit Epilepsie eine Verbesserung der Alltagsbewältigung in den Lebensbereichen Selbstversorgung, Beruf und Freizeit erwirken. Spezifische Therapieinhalte können unter anderem die Anpassung des Wohnraums und des Arbeitsplatzes für eine Erhöhung der Sicherheit sein.

**Quelle:** M. T. Lutz & T. Mayer, DNP – Der Neurologe und Psychiater, Ausgabe 3/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

---

## Orthopäden

---

### Heilmitteltherapie spielt eine wichtige Rolle in einer Post-COVID-19-Reha

Eine Infektion mit SARS-CoV-2 kann sowohl kardiovaskuläre als auch osteologische Komplikationen nach sich ziehen – etwa ausgedehnte heterotope Ossifikationen, die zu einer Funktionseinschränkung oder -verlust der betroffenen Gelenke verbunden mit starker Schmerzhaftigkeit führen. Unabhängig von der Ursache der Komplikationen ist eine Post-COVID-19-Reha erforderlich, die sich aus einem umfangreichen, fachübergreifenden und multimodalen Konzept zusammensetzt.

Das Konzept umfasst Ergotherapie, physiotherapeutische Anwendungen, etwa passive Bewegungsübungen bis zur Schmerzgrenze, medizinische Trainingstherapie, Atemtherapie und Gleichgewichtsübungen sowie bei Bedarf Hirnleistungsstraining. Die Rehabilitation setzt sich aus drei Phasen zusammen: Die frühe Rehabilitation beginnt im Krankenhaus, gefolgt von der postakuten Rehabilitation und der Langzeitrehabilitation. Das therapeutische Angebot, u. a. bestehend aus Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie, spielt in allen drei Phasen eine wichtige Rolle.

**Quelle:** A. Dahmen et al., Orthopädie & Rheuma, Ausgabe 3/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

---

## Kassenärztliche Vereinigungen

---

**Bayern: Heilmittel in der ambulanten neuropsychologischen Therapie**

Die ambulante Neuropsychologie befasst sich mit der diagnostischen Einordnung der Beeinträchtigung sowie der Therapie der Folgen einer Hirnschädigung. Seit 2013 übernehmen die Krankenkassen und Unfallversicherungsträger die Kosten dafür u. a. bei Menschen nach einer erworbenen Hirnschädigung, etwa nach Hirninfarkt, Tumor, Schädel-Hirn-Trauma oder Multipler Sklerose.

Ziele der neuropsychologischen Therapie sind, die kognitiven Defizite zu reduzieren, adäquat mit den Beeinträchtigungen in allen Lebensbereichen umzugehen und diese zu akzeptieren. Auch psychische Probleme, die durch die hirnorganischen Veränderungen, aber auch durch den Umgang mit der neuen Lebenssituation entstehen können, gilt es zu behandeln. Dabei sind individuell auf die jeweilige Problemkonstellation zugeschnittene (verhaltens-)therapeutische Strategien hilfreich. Zudem sinnvoll – und häufig auch Inhalt der Therapie – ist eine enge Zusammenarbeit u. a. mit den behandelnden Haus- und Fachärzten sowie den mitbehandelnden Ergo- und Physiotherapeuten sowie Logopäden.

**Quelle:** KV Bayern, KVBFORUM, Ausgabe 4/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

---

### Berlin: Blankoverordnung startet voraussichtlich erst im Herbst

Ursprünglich sollte es die Blankoverordnung ab dem 1. Juli geben. Der Start hat sich nun verschoben, voraussichtlich auf den 30. September 2021. In der Verordnungspraxis wird sie damit in diesem Jahr wohl nicht mehr ankommen, denn die Softwareanbieter müssen dann erst noch die vertraglichen Regelungen umsetzen.

Für welche Indikationen Ärzte in Zukunft eine Blankoverordnung ausstellen können, ist ebenfalls noch offen. Darüber verhandeln der GKV-Spitzenverband und die maßgeblichen Berufsverbände der Heilmittelerbringer. Es ist jedoch wahrscheinlich, dass die Blanko-VO nicht für den gesamten Heilmittelkatalog kommen wird. Der GKV-Spitzenverband möchte eine Modellerprobung für wenige Indikationen, die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) hingegen strebt die Blankoverordnung in einem möglichst breiten Indikationsspektrum an. Außerdem trägt zur Verzögerung bei, dass sich die Heilmittelberufsverbände untereinander uneinig sind.

**Quelle:** KV Berlin, KV Blatt Berlin, Ausgabe 3/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

---

Orthopädie  
& Rheuma  
3/2021

KV Berlin  
3/2021

KV Bayern  
4/2021

### **Berlin: Orthopäden und Unfallchirurgen stehen Blanko-VO kritisch gegenüber**

Zwar sind Orthopäden und Unfallchirurgen unter bestimmten Voraussetzungen offen für die Blankoverordnung. Sie stehen ihr aber gleichzeitig auch kritisch gegenüber. „Einen ‚Direktzugang‘, bei dem Patienten den Therapeuten ohne ärztliche Konsultation aufsuchen können, lehnen wir entschieden ab“, so der Autor. Patienten dürfen nicht dadurch gefährdet werden, dass eine ärztliche Diagnostik ausbleibt. Bei einer Blankoverordnung stellt sich zudem die Frage nach der juristischen Verantwortung und Haftung. Wenn Ärzte kontraindizierte Hilfsmittel nicht ausschließen, keine Therapiekontrolle durchführen und die Heilmitteltherapie nicht beenden können, müssen sie aus jeglicher Haftung ausgeschlossen werden. Auch die Budgetierung der Behandlung muss auf die Berufsgruppe der Physiotherapeuten übergehen, wenn diese bei einem Blankorezept über Behandlungsart, Frequenz und Dauer selbst bestimmen können. Und „die geplante Gültigkeitsdauer bei Blankoverordnungen von 16 Wochen ab Ausstellungsdatum ist entschieden zu lang.“

**Quelle:** Dr. C. Freimark, KV Blatt Berlin, Ausgabe

3/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

### **Brandenburg: Ausgaben für Heilmittel steigen 2021 vorerst um 9,3 Prozent**

Die Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg (KVBB) und die Krankenkassen haben sich vorerst darauf verständigt, die Heilmittel-Ausgaben für das Jahr 2021 um rund 9,3 Prozent anzuheben. Das Ausgabenvolumen steigt damit auf insgesamt 317 Millionen Euro. Die neuen Richtwerte für die einzelnen Arztgruppen hat die KVBB in einer Tabelle zusammengefasst.

Möglich wurde die nochmalige Anpassung aufgrund der noch andauernden Preisverhandlungen auf Bundesebene zwischen den Heilmittelerbringern und dem GKV-Spitzenverband. Nach Abschluss dieser Verhandlungen werden sich die Vertragspartner auf Landesebene zu Nachverhandlungen treffen und die Richtwerte gemäß dem Verhandlungsergebnis anpassen.

**Quelle:** KV Brandenburg, KVIntern, Ausgabe 5/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

KV Berlin  
3/2021

KV Brandenburg  
5/2021



## Wen empfehlen Sie?

**up** unternehmen  
praxis

Legen Sie Ihren Patienten Selbsthilfegruppen ans Herz?  
In unserer Rubrik

### Für Ihre Patienten

stellen wir genau diese vor. Falls Sie einen Verein kennen, der tolle Arbeit leistet, geben Sie uns gerne einen Tipp. Einfach per E-Mail melden an [redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)

## Aus dem Formularschrank

---

Verpassen Sie Ihren Patienten einen gut gemeinten und gut gemachten Denkkzettel! Das Infozept ist eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Therapie. Es liefert Ihren Patienten Tipps und Übungen für zuhause und ermutigt sie zu der so wichtigen eigenverantwortlichen Mitarbeit. Das steigert Ihren Therapieerfolg nachhaltig und langfristig. Mit dem Infozept zeigen Sie Ihr Interesse am Patienten über die Behandlung hinaus und machen gleichzeitig etwas Marketing.

---

### INFOZEPT | Kohlwickel

Name

Geburtsdatum

#### Diagnose

Rheuma

Arthrose

Arthritis

#### Persönliche Empfehlungen für Sie:

---

---

---

---

---

---

---

---



Liebe Patienten,

mit diesem Infozept möchten wir Sie bei Ihrer Therapie unterstützen! Denn auch außerhalb des Therapieraumes können Sie aktiv dafür sorgen, dass es Ihnen bald besser geht. In unseren Infozepten stellen wir Ihnen einfache Übungen und Hilfsmittel vor, die Sie zuhause ausprobieren oder anwenden können. Hier ist es der Kohlwickel, ein Hausmittel, das bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eine wohltuende Wirkung hat.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!  
Ihr Praxisteam

Praxisstempel

## Anwendung

### Wie stellen Sie das Hausmittel selbst her?

Nehmen Sie Blätter, deren Größe der Körperstelle entspricht, an der Sie sie anwenden möchten und entfernen Sie ggf. die harten Blattrippen. Dann walzen Sie die Blätter mit einer Flasche oder einem Nudelholz, damit sie weich werden. Nutzen Sie dafür kein Brett und keinen Teigroller aus Holz, da es den Kohlsaft aufsaugt. Danach werden die Blätter auf der Heizung oder mit einer Wärmflasche kurz erwärmt und anschließend in mehreren Schichten auf das betroffene Gelenk gelegt. Fixieren Sie die Blätter mit einer elastischen Binde. Wenn Sie möchten, können Sie die Kohlblätter davor mit einer Schicht Frischhaltefolie umwickeln. So kann die elastische Binde den Kohlsaft nicht aufsaugen.

### Wie wirkt das Hausmittel?

Der genaue Wirkmechanismus von Kohlwickeln ist nicht bekannt. Es wird vermutet, dass Flavonoide (das sind sekundäre Pflanzenstoffe, denen gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden) aus dem Kohl kühlend, schmerzlindernd, abschwellend und entzündungshemmend wirken.

### Wann wenden Sie das Hausmittel an?

Der Kohlwickel hilft bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthrosen und Arthritis.

### Wie lange wenden Sie das Hausmittel an?

Der Kohlwickel bleibt mindestens eine Stunde am Körper. Er darf bis zu 12 Stunden, gern auch über Nacht, verwendet werden.

### Wie oft setzen Sie das Hausmittel ein?

- 1 bis 2x täglich

### Hinweis

Der Umschlag unterstützt Ihre Therapie und soll Ihnen gut tun. Wenn Sie während der Anwendung Schmerzen oder andere Beschwerden bekommen, entfernen Sie den Wickel und informieren Sie Ihren Arzt und/oder Therapeuten.

## Steckbrief Hilfsmittel

---

Hilfsmittel sind eine gute Ergänzung Ihrer Therapie. Und es gibt sie wie Sand am Meer. Sich da noch auszukennen, ist nahezu unmöglich. Wir sorgen nun für Durchblick: Aus dem riesigen Hilfsmittel-Fundus stellen wir Ihnen die Mittel vor, die sich in der Praxis bewährt haben. Denn sie können sich auch für andere Berufsgruppen als hilfreich erweisen, für andere Erkrankungen oder andere Körperteile. Probieren Sie es aus!

---



### Alles fest in der Hand

HILFSMITTEL | GREIFHILFE

---

#### Einsatz

Die Greifhilfe bringt die Hand mithilfe eines Zuggurtes in die Fausthaltung. Auf diese Weise kann auch eine gelähmte oder kraftlose Hand Garten- und Sportgeräte festhalten. Über die Zuggurtung werden die Gegenstände so fixiert, dass sie fest in der Hand liegen.

#### Ausstattung

Die Greifhilfe wird für große und kleine, linke und rechte sowie Erwachsenen- und Kinderhände angeboten. Mit einer Tabelle wird das richtige Maß ermittelt. Verschiedene Ausführungen sind erhältlich, etwa für Outdoor, mit zusätzlichen Schlaufen oder mit zusätzlichen Ringen zum Einhängen von Karabinern beim Sport. Sie geben bei vielen Aktivitäten den richtigen Halt und sind in der Waschmaschine waschbar.

#### Kosten

Ab 111 Euro

#### Bezugsquelle

Greifhilfen werden frei verkäuflich im Internet und im Sanitätshaus angeboten.



### So bringt Lesen einfach Spaß

HILFSMITTEL | BUCHSTÄNDER

---

#### Einsatz

Ein Buch beim Lesen zu halten, ist für Patienten ein Balanceakt, wenn sie nur einen Arm nutzen können. Besonders schwierig ist es beim Umblättern. In diesem Fall hilft ein Buchständer: Das Buch wird gehalten, und Esels-ohren und angestoßene Ecken gehören der Vergangenheit an. Vor allem gelingt das Umblättern mit nur einer Hand. Auch einzelne Blätter, Briefe, Dokumente usw. lassen sich im Ständer platzieren und damit leichter lesen.

#### Ausstattung

Der Buchständer kann horizontal und vertikal genutzt werden. Der Aufstellwinkel ist variabel und wird an die Leseposition angepasst. Zusammengeklappt ist das Utensil leicht zu verstauen und zu transportieren.

#### Kosten

Ab 12 Euro

#### Bezugsquelle

Buchständer werden frei verkäuflich im Internet, im Sanitätshaus und im Einzelhandel angeboten.



## Mit sanftem Schwung aufstehen können

HILFSMITTEL | AUFSTEHHILFE

### Einsatz

Es sind oft nur ein paar Zentimeter in der Sitzhöhe, die das Aufstehen zu einem (unmöglichen) Kraftakt machen. Hier kommt die Aufstehhilfe zum Einsatz. Sie erhöht die Sitzfläche von Mobiliar und unterstützt gleichzeitig aktiv den Transfer zum Sitzen und Stehen. Hüften und Knie werden somit geschont, und die Selbstständigkeit bleibt erhalten.

### Ausstattung

Die Aufstehhilfe ist transportabel und damit auf unterschiedlichen Sitzmöbeln nutzbar. Sie ist in mechanischer und in elektrischer Ausführung erhältlich. Im Sitz befindet sich eine Gasdruckfeder, die beim Hinsetzen zusammengedrückt wird. Die Kraft der Feder hilft beim Aufstehen, bis der sichere Stand erreicht ist. Ein kleines Katapult – nicht nur für Oma und Opa.

### Kosten

283 Euro für die mechanische Ausführung, 350 Euro für die elektrische Ausführung

### Bezugsquelle

Die Aufstehhilfe wird frei verkäuflich im Internet und im Sanitätshaus angeboten.



## Für guten Halt im richtigen Moment

HILFSMITTEL | AUFSTEHSTANGE

### Einsatz

Oft fehlen nur etwas Unterstützung oder ein wenig Halt, um selbstständig Transfers durchführen zu können. In der unmittelbaren Umgebung lassen sich selten die passenden Gegenstände finden, die diesen Halt geben. Hier hilft die Polestange mit Haltegriff. Sie kann in jedem Raum zwischen Fußboden und Decke montiert werden. So kommt sie genau dort zum Einsatz, wo sie benötigt wird: zum Beispiel am Bett, am WC und neben dem Sessel.

### Ausstattung

Die Metallstange wird mit einem Klemmmechanismus zwischen der Zimmerdecke und dem Fußboden eingespannt. Sie ist schnell zu montieren, da sie keinen Bohrmaschineneinsatz braucht. Der integrierte geschwungene Griff bietet verschiedene Festhaltungsmöglichkeiten.

### Kosten

355 Euro

### Bezugsquelle

Die Aufstehstange wird frei verkäuflich im Internet und im Sanitätshaus angeboten.

## Für Ihre Patienten

---

Sie als Therapeut begleiten Ihre Patienten und deren Angehörige viel intensiver als andere Beteiligte aus dem Gesundheitswesen. Für Ihre Patienten ist die Beratung zum Umgang mit ihrer Erkrankung und den Auswirkungen auf ihr Leben sehr wichtig. Im Praxisalltag bleibt Ihnen aber kaum Zeit für Recherchen über Beratungsmöglichkeiten. Deshalb stellen wir Ihnen institutionelle Anbieter vor, an die sich Ihre Patienten wenden können.

---

## INTENSIVkinder zuhause

### Für ein Leben mit Würde und Teilhabe

**Technologieabhängige Kinder, die zum Beispiel beatmet oder tracheotomiert werden müssen, die chronisch krank oder schwer behindert sind, benötigen Überwachung und besondere Pflege. Seit Ende der 1990er Jahre erlauben der wissenschaftlich-technische Fortschritt und die Anpassung der gesetzlichen Grundlagen, dass diese Kinder auch außerhalb der klinischen Intensivstationen leben und versorgt werden können. Häufig übernehmen die Eltern die intensive Betreuung zuhause, damit ihre Kinder in der familiären Umgebung aufwachsen können.**

Die Krankheit des Kindes stellt die Familien vor enorme physische, psychische und finanzielle Herausforderungen. Die Eltern müssen ständig Entscheidungen für viele Lebenssituationen treffen, etwa für Kindergarten, Schule, Freizeit, die eigene Berufstätigkeit und die Neugestaltung des Familienlebens. Das ist sehr belastend.

Betroffene Eltern haben sich unter anderem aus diesem Grund 2001 zu einem bundesweiten Selbsthilfeverein zusammgefunden. Er steht für die Vielfalt der Krankheitsbilder, Familienformen und verschiedenen Versorgungsstrukturen. Gegenseitige Unterstützung ist eines seiner wichtigsten Anliegen, ebenso der Austausch von Erfahrungen und die Weitergabe von Fachwissen. Dabei werden Hilfe zur Selbsthilfe geleistet, Mut und Zuversicht

zugespochen sowie Sicherheit vermittelt, auch in schwierigen Situationen.

#### Vernetzung betroffener Familien

Der Verein stellt persönliche Kontakte zwischen Familien mit intensivpflichtigen Kindern für einen individuellen Erfahrungsaustausch her. Er unterstützt bei regionalen Projekten und Aktivitäten, informiert öffentliche, politische und andere Institutionen über die Belange von betroffenen Familien und tritt für ihre Interessen ein. Sein Ziel ist es, dass auch Kinder, die intensiv gepflegt werden, aktiv an der Gesellschaft teilhaben. Würde und Selbstbestimmung jeder Familie und jedes Kindes sind die zentralen Werte.

Mittlerweile gibt es im gesamten Bundesgebiet Selbsthilfegruppen. Alle Regionalleiter und Ansprechpartner sind selbst betroffen und engagieren sich ehrenamtlich für den Verein. Eine aktive oder passive Mitgliedschaft ist möglich. Mitglieder können kostenlos oder für einen geringen Kostenbeitrag an Veranstaltungen des Vereins teilnehmen, zum Beispiel an der Elternbegegnungstagung, an einem Mütter- und Väterseminar, an regionalen Tagungen und Freizeitangeboten für Kinder. Auch Familienfreizeiten werden angeboten. Auf der Website sind die regionalen Kontaktstellen aufgeführt. Hier gibt es außerdem eine Übersicht über alle Termine und Veranstaltungen.





**INTENSIVkinder**  
**zuhause e.V.**

### Beratungsangebote

Die Ansprechpartner in den Regionalstellen beraten und informieren telefonisch, per E-Mail und im persönlichen Gespräch. Sie unterstützen und geben Tipps für den Alltag, etwa für den Umgang mit Beatmung und Tracheostoma, zu Pflegediensten, Hilfsmitteln, finanziellen Themen und Übergangszeiten zwischen einzelnen Lebensabschnitten.

Mitglieder können bei rechtlichen Fragen oder Leistungsverweigerung durch Kostenträger eine fachliche Einschätzung in Anspruch nehmen. Der Verein vermittelt eine kostenlose juristische Erstberatung an diejenigen, die sich über die Durchsetzung von Ansprüchen und Widersprüchen insbesondere bei Intensivpflege informieren möchten.

### Weitere Unterstützung

Ein Newsletter informiert dreimal im Jahr über aktuelle Themen. Auch Nichtmitglieder können frühere Ausgaben sowie die ehemalige umfangreichere Mitglieder-Information kostenlos herunterladen. Besonders eindrücklich sind die Elternberichte, in denen betroffene Mütter und Väter beschreiben, was sie erlebt haben. So bietet die Website Familien eine Plattform für ihre Gedanken, Gefühle, Erfahrungen, Krankheitsverläufe und Erinnerungen.

Texte aus Fachvorträgen und Workshops, beispielsweise zur Kompetenz im Umgang mit Pflegestufen, zur spezialisierten ambulanten Palliativversorgung von Kindern und Jugendlichen und zur Loslösung von Eltern von ihren kranken Kindern, können abgerufen werden. Sie liefern wertvolle Hinweise und Impulse.

Und dann gibt es noch die Software SuSi, die Menschen mit eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten, wie geistige Behinderungen oder Demenz, zu einer weitgehend eigenständigen, selbstbestimmten und barrierefreien Computernutzung befähigen soll. Die Software ist intuitiv zu bedienen und eignet sich für Menschen jeden Alters. Sie ermöglicht geistig behinderten Kindern einen unbeschweren und erfolgreichen Einstieg. Das kostenlose Programm steht auf der Website zum Download bereit und kann unverbindlich getestet werden. ■ [rb]

Quelle: INTENSIVkinder zuhause e. V.

### INTENSIVkinder zuhause e. V.

Theekamp 5a  
22869 Schenefeld  
Telefon 01578 499 45 41

[www.intensivkinder.de](http://www.intensivkinder.de)

### Seminare für Mütter, Väter und Familien

Für Mütter von Intensivkindern findet jährlich das Seminar „Die Quellen meiner Kraft“ statt. In dieser Auszeit lernen sie unter fachkundiger Anleitung, ihre eigenen Kraftquellen (wieder) zu entdecken, um besser mit den psychischen und physischen Belastungen in ihrem Leben umgehen zu können. Ein ähnliches Seminar, das von einem erfahrenen Familientherapeuten geleitet wird, wird für betroffene Väter angeboten.

Einmal pro Jahr treffen sich zwölf bis 15 Familien im Sommer oder Herbst zu einem viertägigen Seminar in Niedersachsen. Dort können Eltern oft zum ersten Mal gemeinsam mit ihren Intensivkindern einen Kurzurlaub genießen. Dazu gehören ein Seminarprogramm für Eltern und Kinder, eine – auch medizinische – Betreuung der Intensivkinder und Aktionen für die Geschwisterkinder. Zusätzlich wird viel Zeit für Gespräche, Erholung und gemeinsame Familienaktivitäten eingeplant.

Patienten stehen im Zentrum der Heilmitteltherapie. Die Kluft zwischen wissenschaftlichen Empfehlungen und der Verordnungsrealität in der ambulanten Heilmittelversorgung wirkt unüberwindbar. Ärztlicherseits bestehen Unsicherheit und Fehlinformation. Darunter leiden in erster Linie die Patienten. Unterstützen Sie Ihre Ärzte dabei, regresssicher zu verordnen. Legen Sie die nachfolgende Information dem Therapiebericht bei oder suchen Sie das Gespräch.

# Indikation Pes equinovarus congenitus (Klumpfuß)

## Extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie

Q66.0 + SB2 = extrabudgetär →

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben für die die Diagnose **Pes equinovarus congenitus (Klumpfuß)** bundesweit einen **besonderen Verordnungsbedarf (BVB)** für Heilmittel vereinbart. Dadurch gelten Verordnungen (VO) ab der ersten VO als extrabudgetär. Liegt also die entsprechende medizinische Indikation vor, können Betroffene mit Ergotherapie versorgt werden, ohne das Heilmittelbudget des Arztes zu belasten.

**Wichtig:** Voraussetzung ist die Angabe des ICD-10-Codes der Diagnoseliste (hier z. B. Q66.0) und einer der dort vereinbarten Diagnosegruppen (hier z. B. SB2). Nur dann werden die Kosten bei Wirtschaftlichkeitsprüfungen aus dem ärztlichen Verordnungsvolumen herausgerechnet.

### 1 Heilmittelbereich

Hier wird **Ergotherapie** angekreuzt.

### 2 Behandlungsrelevante Diagnose(n)/ICD-10-Code

Nur mit dem vereinbarten ICD-10-Code der Diagnoseliste wird die VO als extrabudgetär anerkannt, hier also **Q66.0**. Der ICD-10-Klartext kann ergänzt (siehe Beispiel) oder durch einen Freitext ersetzt werden.

### 3 Diagnosegruppe

Gemäß Diagnoseliste kann Ergotherapie bei Patienten mit Pes equinovarus congenitus (Klumpfuß) für die Diagnosegruppe **SB2** (siehe Beispiel) extrabudgetär verordnet werden.

### 4 Leitsymptomatik

Für eine vollständig ausgefüllte VO muss zusätzlich die verordnungsbegründende Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog (HMK) angegeben werden – entweder buchstabenkodiert (hier a und c) oder als Klartext. Möglich ist die Angabe mehrerer Leitsymptomatiken.

**Hinweis:** Alternativ zu der Buchstabenkodierung kann die patientenindividuelle Leitsymptomatik angekreuzt und im Freitextfeld eingetragen werden. Sie muss mit den Angaben des HMK vergleichbar sein.

The image shows a medical form for prescribing ergotherapy. The form is divided into several sections, each with a numbered icon (1-11) in a green circle. The sections are:

- 1 Heilmittelbereich:** A checkbox for 'Ergotherapie' is checked.
- 2 Behandlungsrelevante Diagnose(n)/ICD-10-Code:** The ICD-10 code 'Q66.0' is entered in a box, and the text 'Pes equinovarus congenitus' is written in the adjacent field.
- 3 Diagnosegruppe:** The code 'SB2' is entered in a box. To the right, there is a checkbox for 'Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog' which is checked, and a checkbox for 'Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext)' which is unchecked.
- 4 Leitsymptomatik:** A checkbox for 'Leitsymptomatik' is checked.
- 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges:** Two treatment types are listed: 'Motorisch-funktionelle Behandlung' and 'Sensomotorisch-perzeptive Behandlung'. Below them is a field for 'Ergänzendes Heilmittel' which is empty.
- 7 Therapiebericht:** A checkbox is checked.
- 8 Hausbesuch:** A checkbox is unchecked.
- 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen:** A checkbox is unchecked.
- 11 ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweise:** A large empty text area.

At the bottom of the form, there is a field for 'IK des Leistungserbringers' with a grid of boxes for entering the data.



**Heilmittelverordnung 13**

geb. am

us

1

Physiotherapie

Podologische Therapie

Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie

Ergotherapie

Ernährungstherapie

nitus (Klumpfuß)

a  b  c  patientenindividuelle Leitsymptomatik

kt angeben)

6 Behandlungseinheiten

	24
	24

9 Therapiefrequenz 1-2x wöchentlich

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 13 (10.2020)

### 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

Je nach Diagnosegruppe (hier SB2) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln (hier motorisch-funktionelle Behandlung und sensomotorisch-perzeptive Behandlung) ausgewählt werden.

**Hinweis:** In der Ergotherapie können bis zu drei verschiedene vorrangige Heilmittel gleichzeitig verordnet werden. Zusätzlich kann, soweit medizinisch erforderlich und gemäß HMK möglich, ein ergänzendes Heilmittel hinzugenommen werden.

### 6 Behandlungseinheiten

Die Verordnungsmenge richtet sich nach dem medizinischen Erfordernis des Einzelfalls. Für VO mit einem ICD-10-Code und der entsprechenden Diagnosegruppe, die einen BVB nach § 106b Abs. 2 Satz 4 SGB V begründen, können die notwendigen Heilmittel je VO für eine Behandlungsdauer von bis zu 12 Wochen verordnet werden.

Dabei ist die Höchstmenge je VO in Abhängigkeit von der Therapiefrequenz zu bemessen. Bei einer Frequenzspanne wie hier von **1-2x wöchentlich** ist der höchste Frequenzwert für die maximale Verordnungsmenge maßgeblich, also z. B. **24 (Menge) / 2 (höchste Frequenz) ≤ 12**.

**Hinweis:** Die orientierende Behandlungsmenge gemäß HMK wird nicht berücksichtigt. Soweit verordnete Behandlungseinheiten innerhalb des 12 Wochen Zeitraums nicht vollständig erbracht wurden, behält die VO ihre Gültigkeit.

### 7 Therapiebericht

Nur wenn er auf der VO angekreuzt wird, erhält der verordnende Arzt einen Bericht.

**Tipp:** Ergotherapeutische Berichte dürfen und sollten berücksichtigt werden, weil sie zum Nachweis der medizinischen und wirtschaftlichen Notwendigkeit beitragen können.

### 8 Hausbesuch

Sofern es medizinisch zwingend notwendig ist, kann die Therapie als Hausbesuch verordnet werden.

### 9 Therapiefrequenz

Sie kann entweder als Frequenz (z. B. 2x wöchentlich) oder als Frequenzspanne (hier z. B. **1-2x wöchentlich**) angegeben werden. Der HMK enthält je Diagnosegruppe Empfehlungen für den verordnenden Arzt, der in medizinisch begründeten Fällen ohne zusätzliche Dokumentation auf der VO davon abweichen kann.

### 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

Regulär muss die Behandlung innerhalb von 28 Kalendertagen beginnen. Besteht stattdessen ein dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen nach Ausstellungsdatum, so muss dieser auf der VO angekreuzt werden.

### 11 Ggf. Therapieziele/weitere med. Befunde und Hinweise

Dieses optionale Freitextfeld bietet Platz für patientenzentrierte und teilhabeorientierte Therapieziele ([www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) > Klassifikationen > ICF) und/oder weitere Befunde, die für die Heilmitteltherapie relevant sind. ■ [bw, jl, ds]

# Schreibtisch-Workout für Ergotherapeuten

**Sie haben einiges am Schreibtisch zu erledigen? Sitzen fordert die Wirbelsäule und Ihre Muskeln, sie benötigen Bewegung. Unterbrechen Sie daher regelmäßig Ihre Arbeit und bewegen Sie Ihren Körper:**

- Stellen Sie sich hin und setzen Sie sich wieder. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10-mal, das bringt den Kreislauf in Schwung.
- Kreisen Sie die Schultern vorwärts und rückwärts. Betonen Sie die Rückwärtsbewegung, sie hilft bei der Aufrichtung Ihres Rumpfes.
- Als nächstes stellen Sie sich einen Apfelbaum vor, in dem der schönste Apfel am höchsten Zweig hängt. Sie versuchen, ihn abwechselnd mit der linken und rechten Hand zu erreichen. Dabei drehen Sie auch den Rumpf.
- Nach dem oberen ist der untere Rumpf an der Reihe. Setzen Sie die Hände auf die Beckenkämme und kreisen Sie mit dem Becken in beide Richtungen.
- Danach wird das Becken nach vorn gekippt und wieder aufgerichtet, die Bewegung darf bis zu den Schultern weiterlaufen. Machen Sie ein Hohlkreuz und anschließend einen Rundrücken. So können sich die Dornfortsätze der Wirbel annähern und werden danach so weit wie möglich voneinander entfernt.
- Mit 10 Hampelmännern kommt noch mehr Schwung ins Büro.
- Nun haben Sie sich ein erfrischendes Getränk verdient. Das lässt sich auch prima bei einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft trinken.



## Tipps

Arbeiten Sie zwischendurch im Stehen, das entlastet die Wirbelsäule. Dabei hilft ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder ein Stehpult. Tauschen Sie Ihren Stuhl regelmäßig gegen eine mobile Sitzgelegenheit aus, etwa einen Gymnastikball, oder nutzen Sie ein Luftsitzkissen. Beides animiert zu Bewegung.

**Machen Sie zum Beispiel folgende Übungen:**

- Bewegungen aus dem Becken: Ball vor- und zurückrollen, seitwärts und kreisen.
- Sind Sie ein „Freizeitgeier“ (verkrampfte gebückte Sitzhaltung), machen Sie die „Schildkröte“: Erst das Kinn in Richtung Brustbein bewegen, danach in einer kreisförmigen Bewegung nach vorne, oben, zurück und wieder zum Brustbein bringen. ■