

# ΔTOS

ORTHOPARC KLINIK  
KÖLN



## Physiotherapie

# Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,



**mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Informationen über Ihre eventuell bevorstehende Physiotherapie geben.**

In der ATOS Orthoparc Klinik Köln arbeiten wir mit einem breiten Spektrum an diagnostischen Möglichkeiten und unsere Therapiemethoden erfüllen weltweit höchste Standards.

Aus unserer langjährigen Erfahrung wissen wir, dass ein positiver Genesungsverlauf immer das Ergebnis einer engen Kooperation zwischen Patient, Arzt und Therapeut ist. Daher möchten wir für Sie alle Schritte Ihres Behandlungsprozesses so transparent wie möglich machen. So erzielen wir mit Ihnen gemeinsam ein optimales Behandlungsergebnis.

Die Abteilung für Physiotherapie der ATOS Orthoparc Klinik Köln bietet das gesamte Spektrum der standardisierten krankengymnastischen Behandlung sowie modifizierte und individuelle Komplexbehandlungen inklusive Bewegungs- und Funktionstraining an. Unsere Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftler

bieten eine umfassende therapeutische und trainingswissenschaftliche Betreuung.

In der ATOS Orthoparc Klinik Köln führen wir ambulante, stationäre sowie poststationäre Behandlungen durch. Das Therapieangebot umfasst sämtliche aktiven und passiven physiotherapeutischen Standardtechniken, also manuelle Therapie und Lymphdrainage, Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (PNF), Therapie nach Cyriax, McKenzie, Kinesiotape etc.

An physikalischen Maßnahmen werden Elektrotherapie, Wärme- und Kälteanwendungen sowie Extensionen im Schlingentisch durchgeführt. Darüber hinaus existiert ein umfassender Gerätepark zur Durchführung der medizinischen Trainingstherapie MTT / Krankengymnastik am Gerät KGG inkl. Geräten zur kardio-pulmonalen Ausdauerbelastung.

Im Rahmen des sogenannten Rapid Recovery® Programmes werden von den Physiotherapeuten präoperative Befundaufnahmen und Behandlungen inkl.

Gangschule durchgeführt. Darüber hinaus begleiten die Therapeuten unsere Patienten im Rahmen einer intensivierten Physiotherapie nach Gelenkersatz im Anschluss an die stationäre Behandlung. Die physiotherapeutische Versorgung intensivpflichtiger Patienten gehört ebenfalls zum Aufgabengebiet der Abteilung.

Wir freuen uns, für Sie da zu sein.  
Herzlichst,

Frank Becker  
Leitender Oberarzt und  
Leitung der Physiotherapie

# Krankengymnastik

**Mit der Krankengymnastik erhalten Sie unter Anleitung durch unsere Fachkräfte „Hilfe zur Selbsthilfe“. Wir verbessern Ihre körperliche Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit durch bewährte Übungen und sichere Übungsprogramme zur Eigenübung.**

## **Konservative orthopädische Krankengymnastik**

Bei der konservativen orthopädischen Krankengymnastik wollen wir Funktionstörungen im Bewegungs- und Stützapparat unter Anleitung eines Physiotherapeuten vorbeugend und therapieunterstützend vermeiden. Die Übungen helfen, Beschwerden infolge Bewegungsarmut zu lindern oder Fehlbelastungen bzw. Überlastungen zu beseitigen. Ebenso unterstützt die Krankengymnastik die Schmerztherapie bei der Linderung und Beseitigung von Schmerzen infolge chronischer Erkrankungen.

## **Postoperative Krankengymnastik**

Die postoperative Krankengymnastik unterstützt die Patienten unter Anleitung durch den Physiotherapeuten in der Rehabilitation dabei, die volle Mobilität

nach Operation oder Gelenkersatz schnellstmöglich wieder zu erlangen. Hierzu gehört das aktive Bewegen ebenso wie die Gangschule und die Muskelstärkung.

Während des Behandlungsverlaufes dokumentiert der behandelnde Physiotherapeut den Verlauf, misst die Ergebnisse und berichtet an den verordnenden Arzt. Zur Ergebnismessung benutzen wir in der ATOS Orthoparc Klinik Köln standardisierte Testverfahren zur Messung von Bewegungsausmaßen oder der Kraft und natürlich die Schmerzskalen zur Beurteilung der Schmerzintensität.

## **Physio-Intensiv nach Gelenkersatz**

Nach Gelenkersatz setzt diese patientenorientierte Reha-Form das Rapid Recovery® Programm kontinuierlich fort. Die individuelle Auswahl von Physio- und manueller Therapie, Lymphdrainage und Gerätetraining in einer festen Terminplanung und vertrauten Atmosphäre begleitet Sie rasch zu alter Stärke und Leistungsfähigkeit. Durch den engen Kontakt zum Operateur ist auch hier ein Höchstmaß an Sicherheit während des gesamten Reha-Prozesses garantiert.



## **Unser Trainingsraum**

Die verschiedensten Geräte stehen Ihnen im Trainingsraum unserer hauseigenen Physiotherapie zu Verfügung. Hier finden Ihre Trainingseinheiten unter der Leitung unserer Diplom-Sportwissenschaftler statt.





### Unser Physio-Empfang

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen für alle Fragen rund um Ihre Physiotherapie zu Verfügung.

# Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage

**Diese spezielle Form der Krankengymnastik wird bei Erkrankungen angewendet, die das zentrale und/oder periphere Nervensystem betreffen. Die verschiedenen Therapieformen, die in der ATOS Orthoparc Klinik Köln praktiziert werden, finden ihren Einsatz auch in der neurologischen Rehabilitation. Ziel ist die Verbesserung des Bewegungsablaufs durch ein optimales Zusammenspiel von Nerv und Muskel.**

Entsprechend der ärztlichen Diagnose wählen wir die für Sie adäquate Therapie aus und besprechen mit Ihnen alle Abläufe, bevor Sie mit der eigentlichen Therapie beginnen. Das Ziel der Sie behandelnden Physiotherapeuten sind immer die bestmögliche Beherrschung Ihrer statischen Körperfunktion sowie koordinierte Bewegungsabläufe.

### Die PNF-Therapie

PNF steht als Abkürzung für „Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation“. Durch Propriozeptoren wird die Stellung

und Bewegung des Körpers im Raum wahrgenommen. Die PNF-Therapie nutzt diese Propriozeptoren wie auch die Exterozeptoren – das sind Sensoren, die von außen auf den Körper treffende Reize verarbeiten – und die Telerezeptoren (Augen und Ohren), um physiologische Bewegungsmuster durch das Zusammenwirken von Nerven und Muskeln zu unterstützen. Die Therapie basiert darauf, dass alle dreidimensionalen Bewegungsmuster im zentralen Nervensystem abgespeichert sind und durch spezifische Reizeinwirkungen ausgelöst werden können.

Durch das mehrfache Wiederholen dieser dreidimensionalen Bewegungsmuster erlernt das Gehirn den gewünschten Bewegungsablauf, außerdem werden die Muskelspannung und die Muskelkraft reguliert. Zusätzlich werden Ausdauer, Koordination und Stabilität gefördert.



### Persönliche Betreuung

In einer Eins-zu-eins-Betreuung machen unsere Physios Sie nach einer OP wieder fit für den Alltag.

### Manuelle Lymphdrainage

In der Frühphase nach einer Operation, nach Unfall- oder nach Sportverletzungen kommt es durch eine Zerstörung von Lymphgefäßen zu einer lokalen Schwellung. Hier hilft die manuelle Lymphdrainagebehandlung bei der Entstauung und trägt zu einer beschleunigten Wundheilung bei. Darüber hinaus kommt es zu einer Entspannung des Gewebes. Unterstützt wird die Lymphtherapie durch die Anlage eines sogenannten Lymph-Kinesiotapes.

### Massage

Die klassische Massage findet ihre Anwendung bei Muskelverspannungen, Muskelschmerzen sowie bei Muskeldysbalancen. Sie hat positive Wirkungen auf das Immunsystem und führt über eine Entspannung und Detonisierung zu einer Schmerzlinderung, insbesondere bei Nackenschmerzen.

### Medizinische Trainingstherapie

Durch die medizinische Trainingstherapie wird unter ärztlicher und sportwissenschaftlicher Aufsicht die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Organismus gesteigert. Nach Sportverletzungen findet die medizinische Trainingstherapie mit und ohne Geräte ihre Anwendung als frühfunktionelles Training zur Kräftigung und Steigerung des Leistungsniveaus. In der

ATOS Orthoparc Klinik Köln machen wir Sie wieder fit für den Beruf und den Sport.

### Manuelle Therapie

Die manuelle Therapie bewirkt bei Bewegungsstörungen und Funktionsstörungen von blockierten Gelenken ein sanftes Lösen der Blockaden mittels Mobilisation und ggf. Manipulation (im Volksmund „Einrenken“). So werden eine Verbesserung der Beweglichkeit und eine Schmerzlinderung alleine durch die speziell geschulten Hände des Physiotherapeuten erreicht.

### Physikalische Therapie

Die physikalische Therapie wendet Wärme, Kälte, Strom, Licht sowie Druck oder Zug als Reizsetzung an, um die Physiotherapie zu intensivieren. Zu den Hauptindikationen für die physikalische Therapie zählen Schmerzen und Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates aufgrund von Überlastung oder infolge degenerativer Prozesse.

### Extension / Traktion

Durch Extension / Traktion wird eine axiale Entlastung der Wirbelsäule, des Beckens oder der Knie- und Hüftgelenke erreicht. Diese Behandlungstechniken finden bei Bandscheibenvorfall, bei Bandscheibenprotrusion sowie bei Wirbelkanalenge und allen Arthrosen ihre Anwendung.



„Hier wird der Grundstein für den dauerhaften Operationserfolg gelegt.“



### Elektrotherapie

Die Elektrotherapie nutzt die physikalischen und chemischen Eigenschaften des elektrischen Stroms in der Therapie. Sie dient sowohl der Muskelaktivierung als auch einer nachhaltigen Entspannung mittels Nervenstimulation, z. B. nach dem TENS-Verfahren (Transkutane elektrische Nervenstimulation).

### Ultraschall

Die Anwendung des therapeutischen Ultraschalls bewirkt durch eine Wärmeentstehung in der Tiefe des Gewebes eine beschleunigte Heilung, z. B. nach Muskelfaserriss oder bei Achillessehnenbeschwerden (Achillodynie) bzw. beim Tennisarm. Der Ultraschall wirkt schmerzlindernd und unterstützt die Selbstheilungsprozesse des Körpers.

### Wärmetherapie

Wärmetherapie wird in der ATOS Orthoparc Klinik Köln als Rotlicht oder als „Heiße Rolle“ angewendet. Sie führt durch eine Durchblutungssteigerung zu einer umgehenden Muskelrelaxation und Entspannung. Es entstehen positive Effekte für Körper und Geist.

Der therapeutische Einsatz von Wärme erfolgt durch Wärmeströmung, Wärmeleitung oder Wärmestrahlung. Durch die

lokale Erwärmung der Haut und des darunter befindlichen Gewebes werden die Blutgefäße erweitert und es kommt zu einer erhöhten Durchblutung und einem verbesserten Stoffwechsel. Ebenso wird die Dehnbarkeit des Kollagengewebes (Faszien) erhöht, die Muskelspannung wird herabgesetzt und durch die Reizung der kutanen Thermorezeptoren werden Schmerzen gelindert.

### Kryotherapie

Kryotherapie oder Kältetherapie ist der gezielte Einsatz von Kälte zur Erzielung eines therapeutischen Effektes. Kälteanwendungen mittels Eislolly oder Kühlkompressen führen zu einer direkten Schmerzlinderung, zum Beispiel nach Operationen. Darüber hinaus wirkt die Kälte abschwellend. In Kombination mit manueller Therapie kommt es zu einer Anregung des Stoffwechsels, wie es zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen oder Entzündungen gewünscht ist.

Durch die Einwirkung von Kälte auf die Haut und das darunter liegende Bindegewebe kommt es zu einer Verengung der Gefäße, einer Herabsetzung der lokalen Durchblutung, einer Dämpfung des lokalen Stoffwechsels und insbesondere zu einer Hemmung der Schmerzrezeptoren.

## DATEN & FAKTEN

# 1,1

In Deutschlands größtem Bewertungsportal für Ärzte und Kliniken, [www.jameda.de](http://www.jameda.de), hat die ATOS Orthoparc Klinik Köln von Patienten die Bestnote erhalten.

Die Ärzte und das Pflegepersonal in der ATOS Orthoparc Klinik Köln verbindet die gemeinsame Leidenschaft für das Wohl der Patienten und die damit einhergehenden hohen Ansprüche an Pflege, Versorgung und persönlicher Zuwendung.



### Ihre Gesundheits- experten in Deutschland

**Klinik Fleetinsel Hamburg**  
**MediaPark Klinik Köln**  
**Orthoparc Klinik Köln**  
**Orthopädische Klinik Braunfels**  
**Klinik Heidelberg**  
**Klinik München**  
**Starmed Klinik München**



**Wir sind Kooperations-  
krankenhaus von:**

**Bayer 04 Leverkusen,  
der Deutschen Sporthochschule  
und dem Olympiastützpunkt  
Rheinland**

**Sicherheit durch Erfahrung.  
Umgeben von einem heilungsfördernden Ambiente.  
Rasche und schmerzarme Genesung.  
Ganz besonders persönliche Betreuung.**



## Die ATOS Orthoparc Klinik Köln – Ihre Klinik für Orthopädie in Köln

**Wir sind eine orthopädische Privatklinik, die anspruchsvollen Patienten die bestmögliche konservative und operative Versorgung auf höchstem Niveau bietet.**

Unsere Behandlungsschwerpunkte sind Hüft- und Knie-Endoprothetik, Fuß- und Sprunggelenkchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, Schulterchirurgie, Kniechirurgie, Arthroskopie sowie Sportorthopädie. Jeder Fachbereich wird in der ATOS Orthoparc Klinik Köln von einem spezialisierten Chefarzt geleitet. Insgesamt 16 hochqualifizierte Ärzte, ein speziell ausgebildetes Pflegeteam, unsere Servicedirektion sowie unsere ambulante und stationäre Physiotherapie bieten Ihnen ein umfassendes Leistungsspektrum. In Verbindung mit unseren vier hochmodernen Operationsälen, unserer Intensiv-Überwachungseinheit und einer medizintechnischen Ausstattung auf neuestem Stand zählen wir zu den führenden Kompetenzzentren für orthopädische Chirurgie.

Als eine der ersten deutschen Privatkliniken erhielten wir 2012 das TÜV-Zertifikat für Akutschmerztherapie. Seidem werden

wir alle drei Jahre vom TÜV rezertifiziert, zuletzt in 2018. Durch eine schmerzarme Genesungsphase nach einer Operation wird die schnelle Mobilisierung unserer Patienten aktiv gefördert.

In der ATOS Orthoparc Klinik Köln erwartet Sie neben exzellenter Medizin mehr: Die ganz besonders persönliche und intensive Betreuung durch das Klinik-Team in einem heilungsfördernden Ambiente schafft optimale Voraussetzungen für Ihre rasche Genesung. Genießen Sie die Ruhe unserer modernen Patientenzimmer, in denen Sie sich in gehobener Hotelatmosphäre erholen können.

Den gesamten Ablauf der Patientenversorgung – von der präoperativen Untersuchung bis zur Entlassung aus der Klinik – haben wir so optimiert, dass unsere Patienten in der Regel wenige Tage nach ihrer Operation wieder nach Hause, an ihren Arbeitsplatz oder in eine Reha-Maßnahme können.

Werden Sie unser aktiver, weil bestens von uns informierter Partner. Wir sind für Sie da.

# Ambulante und stationäre Behandlungen

**In der ATOS Orthoparc Klinik Köln wählen Sie mit uns gemeinsam die für Sie optimale Operationsmethode aus. Sollten Sie sich für einen stationären Aufenthalt entscheiden, so steht Ihnen in der ATOS Orthoparc Klinik Köln ein Wohlfühl-Ambiente zur Verfügung.**

Unsere Klinikräume sind so konzipiert, dass sie Ihnen ein optimales Genesungsumfeld bieten. Unsere Ärzte und unser Pflege- und Servicepersonal haben neben einer erstklassigen medizinischen Versorgung vor allem ein Ziel: dass Sie sich bei uns wohlfühlen und sich ganz auf Ihre Genesung konzentrieren können. Dieses möchten wir unterstützen, indem wir Ihnen möglichst viele Sorgen abnehmen. Deshalb kümmert sich auch das Team der Servicedirektion von der ersten Aufenthaltsminute an um Ihre Bedürfnisse und Wünsche – ohne lange Wartezeiten und überflüssige Bürokratie.

Ihr Aufenthalt in der ATOS Orthoparc Klinik Köln soll Sie so wenig wie möglich an ein normales Krankenhaus erinnern. Unsere Zimmer wecken in Ihnen daher das

Gefühl eines gehobenen Hotel-Ambientes, und unser Küchenteam verpflegt Sie mit Mahlzeiten inspiriert von anspruchsvoller Gastronomie. Unsere qualifizierten Pflegekräfte unterstützen Sie dabei, schnell wieder mobil zu werden, und unser Serviceteam möchte Sie als Kunden zufriedenstellen. Sollte dennoch einmal etwas nicht so ablaufen, wie Sie es sich wünschen, so zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen.

Viele Operationen lassen sich aufgrund der jeweiligen Diagnose und der Lebensumstände des Patienten auch ambulant durchführen. Sollten Sie sich gemeinsam mit uns für eine ambulante Operation entscheiden, so sind wir Ihnen gerne dabei behilflich, die Rahmenbedingungen für Sie so optimal und zeitsparend wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich werden wir Ihren niedergelassenen Arzt oder Hausarzt eng in den Behandlungsverlauf einbeziehen, sodass eine weitere Versorgung reibungsfrei erfolgen kann.



**„Insgesamt ein sehr angenehmer Aufenthalt. Das Beste, was ich bis jetzt im Krankenhaus erlebt habe. Kompetente, fleißige Ärzte, sehr freundliches und jederzeit hilfsbereites Personal (inklusive Küchenmannschaft). Sie alle tragen erheblich zu der Genesung der Patienten bei.“**

Stimme eines Patienten



## So finden Sie uns

ATOS Orthoparc Klinik GmbH  
Aachener Straße 1021 B  
50858 Köln  
T + 49 221 48 49 05-0  
service-opk@atos.de  
www.atos-kliniken.com

Öffnungszeiten  
Täglich 24 Stunden

Orthopädische und  
Unfallchirurgische  
Notfallaufnahme  
Täglich 24 Stunden

