

## Logopädie

Inhalte und Ziele der ambulanten Logopädie können sein:

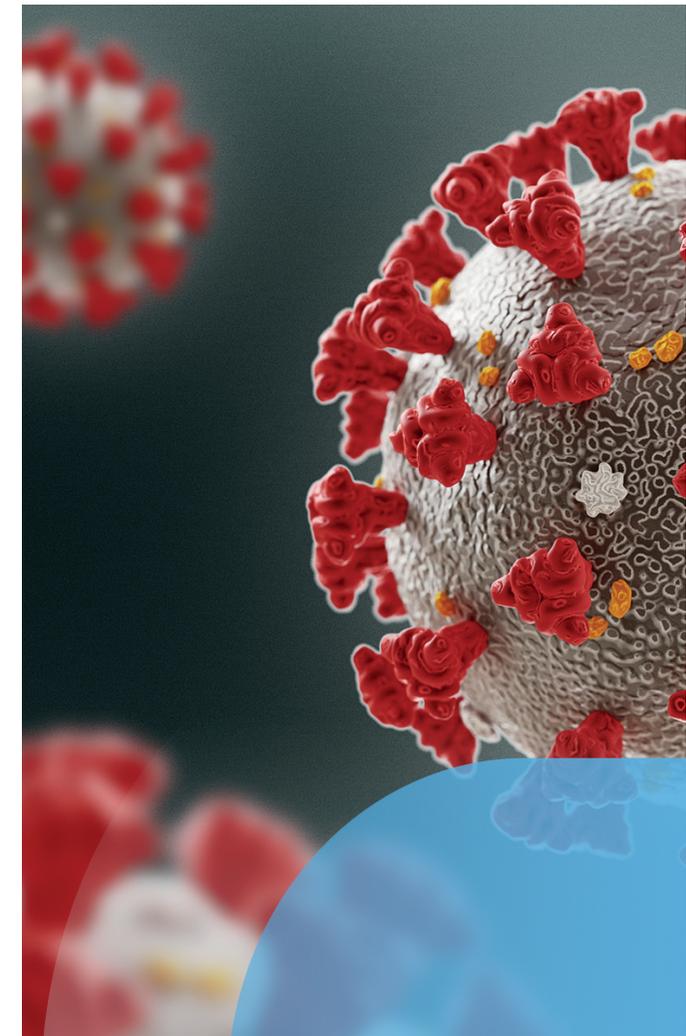
### Bei Kurzatmigkeit, Sprechanstrengung und/oder stimmlichen Auffälligkeiten:

- › Atemwahrnehmung/-vertiefung/-führung/-verlängerung
- › Aktivierung von Atemräumen
- › Erlernen gezielter Atemtechniken und Anleitung zum Eigentaining
- › Optimierung der Atem-Sprechkoordination
- › Stimmliche Stabilisierung und Erhöhung der Belastbarkeit
- › Allgemeine Beratung zur Stimmhygiene

### Bei Schluckstörungen z.B. nach Beatmung:

- › Reduktion des Aspirationsrisikos
- › Erarbeitung von Schlucktechniken
- › Gezieltes Training der am Schlucken beteiligten Muskulatur
- › Nahrungsanpassung
- › Beratung und Anleitung im Umgang mit Hilfsmitteln

## Therapie aus einer Hand bei Long-Covid



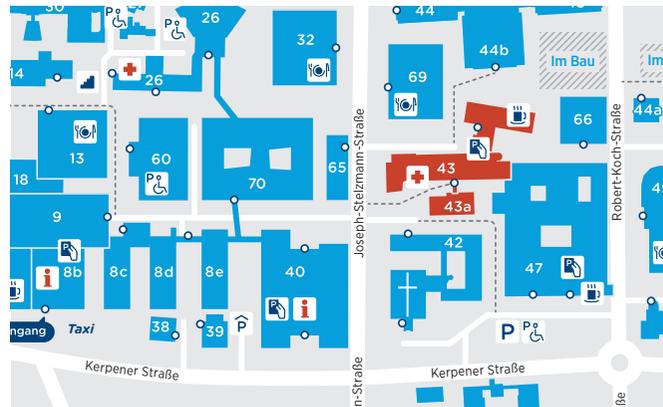
## UniReha GmbH



### » Kontakt

UniReha GmbH  
Praxiszentrum für Prävention und Rehabilitation  
in der Klinik für Orthopädie, Gebäude 43  
Joseph-Stelzmann-Str. 9, 50931 Köln

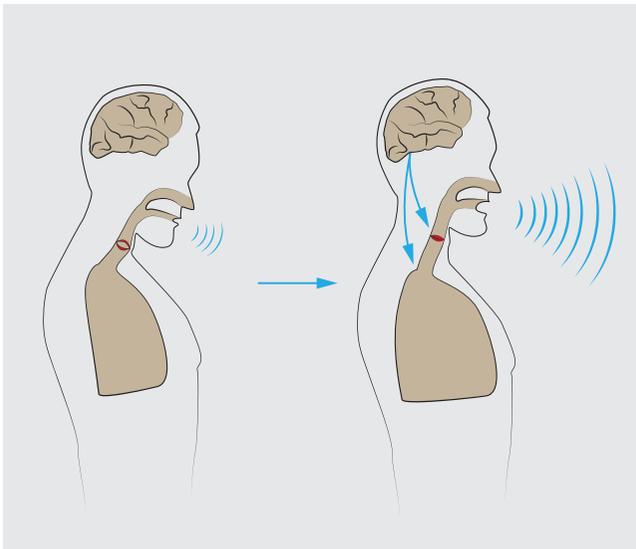
Telefon: 0221 478-87582  
Telefax: 0221 478-87585  
E-Mail: [praxiszentrum@unireha-koeln.de](mailto:praxiszentrum@unireha-koeln.de)  
[www.unireha-koeln.de](http://www.unireha-koeln.de)



Ein Unternehmen der



UNIKLINIK  
KÖLN



## Therapie aus einer Hand bei Long-Covid

Therapeutinnen und Therapeuten spielen als Expertinnen und Experten für ganzheitliche Rehabilitation eine wichtige Rolle bei der Bewältigung der Genesung nach Schädigungen durch COVID-19.

Die Hauptziele unserer interdisziplinären ambulanten Therapien sind:

- › Die Verbesserung der individuellen Lebensqualität
- › Das Erreichen einer gesteigerten Belastungsfähigkeit & Ausdauerleistung
- › Rückkehr in das Arbeitsleben

Zu Beginn Ihrer Behandlung wird eine ausführliche fachtherapeutische Diagnostik durchgeführt. Anhand des Befundes erstellen wir ein individuelles Behandlungskonzept, in dem die Therapieschwerpunkte und -ziele gemeinsam besprochen und festgelegt werden. Getreu unserem Motto „Therapie aus einer Hand“ wird Ihr Behandlungskonzept interdisziplinär aufeinander abgestimmt.

Die Einbeziehung von Angehörigen in Form von Beratungen und Anleitungen ist für uns ein wichtiges Angebot in der Behandlung. Des Weiteren pflegen wir eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Sanitätshäusern.

### Ergotherapie

**Inhalte und Ziele der ambulanten Ergotherapie können sein:**

- › Beratung zum Management von Fatigue-Problemen: Strategien zur Energieeinsparung, Selbstmanagement, u.a. Erstellung eines Energieprofils
- › Hirnleistungstraining: Aktivierung und Training der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses, der exekutiven Funktionen, der Orientierung und der Ausdauer (siehe auch Einlegeblatt „Gedächtnistraining in der Ergotherapie“)
- › Vorbereitung und Unterstützung bei der Rückkehr zum Arbeitsplatz mittels realitätsnaher Übungen
- › Wiedererlangung der körperlichen Fähigkeiten der oberen Extremitäten durch ein berufsorientiertes Trainingsprogramm
- › Hilfsmittel- und Alltagsberatung
- › Beratung/Förderung zur Teilhabe an Freizeitaktivitäten
- › Strategien zur Stimmungsverbesserung/ Entspannungstherapie

### Physiotherapie

**Inhalte und Ziele der ambulanten Physiotherapie können sein:**

- › Atemtherapie: Verbesserung der Ventilation, Verringerung erhöhter Atemarbeit, Mobilisation und Kräftigung des Atemapparates, Atemwahrnehmung, Atemschulung, Anleiten und Erlernen von Eigenübungen
- › Krankengymnastik am Gerät: spezifisches Trainingsprogramm an modernen Geräten in 3er Gruppen angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit, betreut von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zur Steigerung der körperlichen Leistungs- und Belastungsfähigkeit, Verbesserung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht
- › Krankengymnastik als Einzeltherapie: Erlernen von individuellen Eigenübungen abgestimmt auf die spezifischen Probleme, Erarbeiten eines Eigenübungsprogramms
- › Wärmetherapie/ Fango zur Reduktion erhöhter Muskelspannungen

**Ein ausgewähltes Eigenübungsprogramm finden Sie hier:**

[Atmen leicht gemacht](#)

