



Orthopädische Klinik Tegernsee

Schwerpunktklinik für Erkrankungen
des Haltungs- und Bewegungssystems



Übersicht

- Stationäre und ambulante Behandlungen von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes
- Rehabilitation orthopädischer Erkrankungen, z. B. der Wirbelsäule, der Gelenke und des Gelenkknorpels, der beteiligten Weichteile und Nerven
- Behandlung bei Verletzungen des Bewegungsapparates sowie nach operativen Eingriffen (z. B. Hüft-, Knie-, Schulter-TEP)
- 166 Einzelzimmer und moderne therapeutische Ausstattung
- Lage direkt am Ufer des Tegernsees

Reha ist uns wichtig

Leistungsfähig im beruflichen und privaten Alltag ist man nur, solange die Gesundheit mitspielt. Wenn eine Erkrankung die Erwerbsfähigkeit gefährdet, bietet die gesetzliche Rentenversicherung ihren Versicherten ein vielfältiges Angebot an stationären und ambulanten Reha-Maßnahmen. In ihren eigenen Kliniken kann sie den hohen Ansprüchen an den Erfolg der Behandlung besonders gut gerecht werden. Mit aktivem Training und einer individuellen Therapie werden Sie wieder fit für die Anforderungen des täglichen Lebens.

Dazu gehören auch viele Tipps, wie Sie nach der Reha zu Hause etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Reha ist wichtig und Reha rechnet sich: sie erhält Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit in Privatleben und Beruf, und verbessert Ihre Lebensqualität.

Reha-Leistungen nur auf Antrag

Den Antrag auf Leistungen zur Rehabilitation (Teilhabe) können Sie beim Rentenversicherungsträger oder einer seiner Auskunfts- und Beratungsstellen, bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung sowie bei Ihrer Krankenkasse stellen. Ebenso können Sie sich an unsere Versichertenberaterinnen / Versichertenberater wenden.

Alle genannten Stellen sind Ihnen beim Ausfüllen behilflich. Die Formulare finden Sie auch im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bayernsued.de (Formulare / Rehabilitation).

Bei Unklarheiten, welcher Reha-Träger für die Leistung zuständig ist, sind auch die Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation Anlaufstellen, die regelmäßig bei den Rentenversicherungsträgern und Krankenkassen eingerichtet sind. Die Adressen der Gemeinsamen Servicestellen für Rehabilitation sowie der Versichertenberaterinnen / Versichertenberater finden Sie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bayernsued.de.

Der Kurort Tegernsee und das Tegernseer Tal

Eingebettet in die berühmte, wunderschöne Landschaft der Voralpen liegt der heilklimatische Kurort Tegernsee direkt am südöstlichen Seeufer. In unmittelbarer Nähe befinden sich mit den Gemeinden Gmund, Rottach-Egern, Kreuth und Bad Wiessee vier weitere bekannte bayerische Kur- und Urlaubsorte.

Tegernsees Hauptsehenswürdigkeit ist das ehemalige Kloster Tegernsee, das eine bedeutende Rolle bei der Kultivierung Oberbayerns im Mittelalter spielte. Die mittelalterliche Kirche wurde in der Barockzeit umgestaltet. Nach der Säkularisation wurde das Kloster als königliches Schloss genutzt. Es ist nach wie vor im Besitz der Wittelsbacher und beherbergt heute neben dem staatlichen Gymnasium Tegernsee auch das – weit über die Grenze des Tegernseer Tals hinaus bekannte – „Bräu- stüberl“.

Eine weitere Sehenswürdigkeit ist das Olaf Gulbransson Museum: Pointiert, witzig, ehrlich, dabei aber nie wirklich böse – das waren die Zeichnungen von Olaf Gulbransson (1873-1958). 1966 ehrte die Stadt Tegernsee ihren berühmten Bürger mit einem Museum im Tegernseer Kurgarten.

Brauchtum am Tegernsee:

Lebendiges Brauchtum ist die Quelle kultureller Vielfalt und wird am Tegernsee täglich gelebt. Dirndl und Lederhose sind kein Kostüm, sondern Alltags- und Festtagskleidung. Echte Volksmusik und traditionelles Handwerk sind am Tegernsee zu Hause. Als Besucher eines der zahlreichen Wald-, See-, Lichter- oder Volksfeste, Heimatabende, Trachten- und anderer Veranstaltungen – bei Musik und Brotzeit erleben Sie Tradition und bayerische Gemütlichkeit. Kirche und ländliches Brauchtum treffen sich zum Beispiel beim Rosstag mit der Segnung der festlich geschmückten Pferdegespanne oder bei der Leonhardifahrt zu Ehren des Schutzpatrons der Rösser.





Die Umgebung

- Tegernsee mit Seesauna und Museum
- Tegernseer Tal
 - mit Heilklimapark,
 - mit Wander- und Radwegen (eben und am Berg)
 - mit Jodschwefelbad und Spielcasino in Bad Wiessee
 - mit Badevergnügen, Schifffahrt und Wassersport
- Landeshauptstadt München (ca. 55 km)
- Bad Tölz mit historischer Altstadt (ca. 20 km)
- Achensee mit Natur pur in Österreich (ca. 35 km)



In Ihrem Zimmer in der Klinik werden Sie sich wohlfühlen

Sie wohnen in gemütlich eingerichteten Einzelzimmern. Alle 166 Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC, Fernseher und Telefon, viele über einen Balkon. Ein Großteil der Zimmer bietet See- oder Bergblick, einige Zimmer sind zudem behindertengerecht ausgestattet. Über die Rufanlage auf jedem Zimmer sind Pflegedienst oder Arzt rund um die Uhr erreichbar.

Wohlfühlen in der Klinik

Im Mittelpunkt des Aufenthaltes in der Orthopädischen Klinik Tegernsee steht das Reha-Konzept mit seinen 3 Säulen: Zustandsanalyse, Behandlung und Zukunftsorientierung. Alles wird an Ihren persönlichen Zielen ausgerichtet.

Daneben bleibt freie Zeit für Erholung und Unternehmungen. Genießen Sie es, endlich einmal wieder Zeit für sich zu haben. Entspannen Sie zwischen den Anwendungen in unserer Selbstbedienungs-Cafeteria oder bei schönem Wetter an unserem eigenen Badestrand.

Abends lädt unsere Zirbelstube zum geselligen Beisammensein ein. Filmvorführungen und andere Abendveranstaltungen sorgen für Abwechslung.

Erleben Sie die wunderschöne Landschaft bei unseren geführten Wanderungen oder im Winter beim Skilanglauf. Entdecken Sie unsere weitläufige Parkanlage, spielen Sie eine Partie Schach oder Tischtennis an der frischen Luft, und nehmen Sie ein Bad im kristallklaren Wasser des Tegernsees.

Außerdem stehen Ihnen viele der Geräte und Sportmöglichkeiten, die unsere Klinik bietet, auch außerhalb der Therapiezeiten zur Verfügung, zum Beispiel das Bewegungsbad und der Raum der Medizinischen Trainingstherapie (MTT).





Fit durch Bewegung

„Fit durch Bewegung“ – dieser Leitgedanke bildet das Grundprinzip unserer Behandlung und zieht sich als roter Faden durch das gesamte Therapieprogramm. Unser Ziel ist es, dass unsere Patienten ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiedererlangen und erhalten. Deshalb sehen wir stets den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Wir berücksichtigen die Individualität des Einzelnen und sein soziales Umfeld. Wesentliche Elemente im Umgang mit den Patienten sind Motivation, Vertrauen, Toleranz, Eigenverantwortung und Kooperation. Auch die Klinik und ihre Mitarbeiter sind ständig in Bewegung, um unseren Patienten die optimale und individuelle Behandlung zukommen zu lassen.

Die Ursachen erkennen

Die erste wesentliche Säule unserer Rehabilitation ist eine Zustandsanalyse, die sich auf die Funktionen des Körpers bezieht. Sie umfasst neben der internistischen und orthopädischen Basisdiagnostik auch spezielle Testverfahren, die für die Leistungsfähigkeit interessante Funktionen, wie z. B. Rückenkraft oder Gehen, analysieren:

- Labor, EKG, Lungenfunktion
- Digitale Röntgendiagnostik
- Internistische und orthopädische Ultraschalldiagnostik
- Osteodensitometrie (Knochendichte-Messung)
- Tergumed (computerunterstützte Funktionsanalyse der Wirbelsäule)
- Biodex (Analyse von Nerv-Muskel-Systemen durch isokinetische Test- und Trainingsgeräte)
- Fußdruckmessung
- IPN-Test zur Bestimmung der Trainingsherzfrequenz





Unsere Behandlungsangebote

Die zweite Säule unserer Rehabilitation ist unsere funktionelle und zielorientierte Behandlung, die auf speziell in der Orthopädischen Klinik Tegernsee entwickelten Behandlungspfaden (optimierte Zusammenstellung von Leistungen bei bestimmten Erkrankungen) beruht:

- Ärztliche Therapie: Medikamente, Stoßwellentherapie, Chirotherapie
- Pflegerische Betreuung
- Physiotherapie: Bewegungstherapie auch auf neurophysiologischer Basis, Klettertherapie
- Funktionsorientierte Gruppenanwendungen, z. B. unser Rückentrainingskonzept
- Medizinische Trainingstherapie (MTT): u. a. Tergumed, isokinetische Trainingsgeräte
- Physikalische Therapie: Bäder, Elektro-, Wärme- und Kältetherapie
- Multimodale Schmerztherapie
- Sporttherapie: pulsgesteuertes Ausdauertraining, Nordic-Walking, Frühsport
- Ergotherapie: zielgerichtetes Training von Alltags- und Berufsfunktionen

Fit für Alltag und Beruf

Die dritte Säule unserer Rehabilitation heißt Zukunftsorientierung. Das bedeutet, dass wir zu Beginn der Reha mit Ihnen gemeinsam die Reha-Ziele festlegen, die Sie erreichen möchten. Anhand dieser Ziele werden die Behandlungspfade ausgewählt, die nicht nur die Behandlung in unserer Klinik, sondern auch unser Beratungsangebot, die Schulungen und das Motivationstraining optimieren.

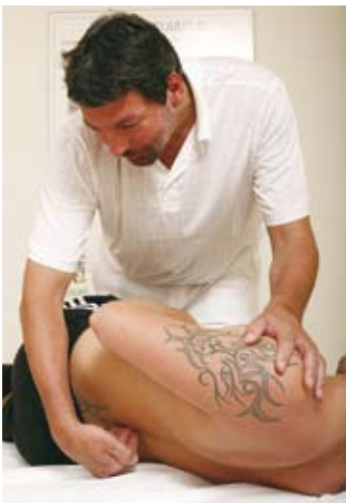
Diese Leistungen orientieren sich an der Nachhaltigkeit des Reha-Erfolges und enthalten folgende Komponenten:

- Wir bieten Ihnen Sozial- und Diätberatung sowie verhaltensorientierte Psychologie.
- Wir schulen Sie einzeln oder in Gruppen, hier bezogen auf die häufigen Risikofaktoren und vermitteln eine umfangreiche Handlungskompetenz in allen wichtigen Gesundheitsfragen.
- Wir lassen Sie nach der Reha nicht alleine, sondern leiten für Sie bei Bedarf spezielle Nachsorge-Programme ein.

Von Ihren persönlichen Zielen ausgehend ist unser Behandlungskonzept auf „Hilfe zur Selbsthilfe“ ausgerichtet, so dass Sie möglichst gesund und selbstbestimmt wieder am Freizeit-, Alltags- und Berufsleben teilnehmen können.

Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen den Weg in Ihre Zukunft zu planen und vorzubereiten:

- Wir behandeln mit modernsten Methoden, die auf Ihre beruflichen und privaten Anforderungen zukunftsorientiert ausgerichtet sind.
- Wir unterstützen Sie mit Fachwissen, Anleitung und Infomaterial.
- Wir bieten Ihnen ein optimales Umfeld für Heilung, Regeneration und Erholung.
- Wir vertrauen auf Ihr Interesse, diesen Weg langfristig zu gehen.





Besondere Angebote

- Evaluation Funktioneller Leistungsfähigkeit (EFL):
29 standardisierte Tests gleichen die Belastbarkeit für typische körperliche Funktionen mit dem Arbeitsplatzprofil ab
- Arbeitsplatzbezogene medizinische Trainingstherapie, falls das Ziel der Reha-Maßnahme die Rückkehr an einen bestimmten Arbeitsplatz ist
- Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge (IRENA) für Patientinnen und Patienten aus der Umgebung
- DEXA-Knochendichtemessung (WHO-Standard) und Osteoporosebehandlung
- Aufenthalt an einem wunderschönen Urlaubsort mit vielfältigen Möglichkeiten für Regeneration, Erholung und Freizeit

Ihre Gesundheit als Erfolg

Unser Anspruch ist es

- die Funktionsfähigkeit Ihres Bewegungsapparates zu optimieren
- die Teilhabe am Alltagsleben zu sichern und
- langfristig die Teilnahme am Erwerbsleben wiederherzustellen.

Ein Erfolg wird Ihre Rehabilitation in der Orthopädischen Klinik Tegernsee nur mit Ihrer tatkräftigen Mithilfe. Nutzen Sie während Ihrer Reha alle unsere Angebote, deren Qualität durch die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2008 nachgewiesen ist. Unser multiprofessionelles Team steht Ihnen gern zur Seite und beantwortet Ihre Fragen mit modernstem Fachwissen und großem Engagement.

Nehmen Sie neue Perspektiven, Kraft und Motivation mit nach Hause, um Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

Wir sind für Sie da!

Nutzen Sie unser Internetangebot www.ok-tegernsee.de, wenn Sie mehr über unsere Klinik erfahren wollen.

Bei den Themen Reha und Rente helfen Ihnen die Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung mit Rat und Tat weiter. Sie erreichen sie am kostenfreien Bürgertelefon unter 0800 1000 480 15.

Weitere Informationen der gesetzlichen Rentenversicherung finden Sie im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung-bayernsued.de

So finden Sie zu uns



Die Orthopädische Klinik Tegernsee liegt circa 50 km südlich von München, direkt am Tegernsee.

Mit dem PKW

Verlassen Sie die Autobahn München – Salzburg (A 8) an der Anschlussstelle Holzkirchen (Abfahrt 97). Dort folgen Sie der B 318 zur B 307 in Richtung Tegernsee. Unsere Klinik liegt direkt an der B 307, der Seestraße, kurz vor der Leeberg-Kuppe auf der rechten Seite. Ab dem Ortseingangsschild sind es etwa 2,5 km. Eine beschränkte Zahl von kostenpflichtigen Garagenstellplätzen steht in der Klinik zur Verfügung. In Tegernsee selbst gibt es so gut wie keine kostenfreien Parkplätze!

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Am Hauptbahnhof München steigen Sie in einen Zug der Bayerischen Oberlandbahn (BOB), Richtung Tegernsee (= Endstation). Von dort bringt Sie ein Bus des Regionalverbundes Oberbayern (RVO) zur Haltestelle „Am Leeberg“, die sich in unmittelbarer Nähe der Klinik befindet. Sie können jedoch auch vom Hauptbahnhof München, Bahnhofsvorplatz, Nähe Haltestelle Flughafen-Express, mit dem RVO-Bus direkt bis Tegernsee, Haltestelle „Leeberg“ fahren.

Anschrift

Orthopädische Klinik Tegernsee
Seestraße 80
83684 Tegernsee

Telefon 08022 185-0
Telefax 08022 185-300
verwaltung@ok-tegernsee.de
www.ok-tegernsee.de

Die Orthopädische Klinik Tegernsee ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008.





Medizinischer Direktor
Dr. Markus Zimmer



Pflegedienstleiterin
Katja Heydenreich



Kaufmännischer Direktor
Rainer Egenberger

Patientenverwaltung

Telefon 08022 185-178

Impressum

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Unternehmenskommunikation
Am Alten Viehmarkt 2
84028 Landshut
2. Auflage (9/2011), Nr. **BYS 1404**





Orthopädische Klinik Tegernsee
Seestraße 80
83684 Tegernsee

Eine Klinik der
Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd



Deutsche
Rentenversicherung

Bayern Süd