



Macht T-RENA im
ags: Carole Müller.
Fotos: Axel Küppers

T-RENA

Nach der Reha therapeutisch trainieren

Kempen, 02.11.2023 - Für Carole Müller war 2021 kein gutes Jahr. Zunächst musste sich die sportliche Kempenerin einer Schulter-OP unterziehen. Kurz darauf erlitt sie einen Bandscheibenvorfall. Im Anschluss an die ambulante Reha hat die 54-Jährige im ags auf freiwilliger Basis eine Nachsorge-Reha absolviert - T-RENA. Das steht für Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge und greift bei orthopädischen Beeinträchtigungen. Im Kern geht es um Muskelaufbau.

Ein halbes Jahr lang macht die gebürtige Französin, die seit 24 Jahren mit ihrer Familie in Kempen-St.Hubert lebt, zweimal in der Woche im ags eine Stunde lang T-RENA. Das ist gestaffelt über zunächst 26 Trainingstermine, die um weitere 26 Termine verlängert werden können. Die Kursgebühr wird über die gesamte Dauer komplett bezahlt, in aller Regel von der Deutschen Rentenversicherung. Verschrieben wird T-RENA vom Arzt der Reha-Einrichtung.

T-RENA dient dazu, mit gerätegestütztem Training die körperliche Leistungsfähigkeit nach der Reha wieder herzustellen. Das Entscheidende ist dabei, dass die T-RENA-Patienten während der Übungseinheit keine Sekunde von den Therapeuten aus den Augen gelassen werden. Jeder „falsche“ Bewegungsablauf wird sofort korrigiert. Sollte eine Übung zu schwer sein, ermitteln Therapeut und Patient gemeinsam eine Alternative, die bewältigt werden kann. So kommt der Trainierende von Einheit zu Einheit besser zurecht, kann sich verbessern und hat regelmäßig kleine Erfolgserlebnisse, die ihm Mut machen und wieder positiv stimmen nach einer beschwerlichen Zeit.

„Für mich war die Analyse zu Beginn wichtig: worauf kann



*Empfiehl T-RENA, um die störungsfreie Rückkehr in den Alltag deutlich zu beschleunigen:
Drs. Ruud Stefelmans.*

ambulantes gesundheitszentrum stefelmans
... vermittelt seit dreieinhalb Jahrzehnten in Kempen neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür stehen sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.

ich mich einlassen, was überfordert mich noch, mit welcher Stufe soll ich an den Geräten anfangen“, berichtet Carole Müller. Die Beratung zu Beginn von T-RENA ist die Grundlage, einen gezielten Trainingsplan aufzustellen, der exakt die körperlichen Bedürfnisse des Patienten trifft. „Das trägt entscheidend dazu bei, dass man die Schmerzen in den Griff bekommt und am Ende vielleicht gar nicht mehr spürt“, betont Carole Müller, die neben ihrem Beruf als Sachbearbeiterin in einem Chemie-Konzern in verschiedenen Sportvereinen als Übungsleiterin für Frauen-Gymnastik aktiv ist.

„Ich war immer sehr sportlich, habe alles ausprobiert und bin froh, dass T-RENA im ags mir geholfen hat, vieles wieder bewältigen zu können“, betont die Mutter von drei erwachsenen Kindern. Die dynamischeren Sportarten muss sie künftig zwar zurückstellen. Aber alles, was behutsam abläuft wie Radeln und Walking mit Hund ist im Bereich des Möglichen geblieben. „Die medizinische Trainingstherapie T-RENA bei Stefelmans hat mir geholfen, mich wieder soll auf den Alltag einlassen zu können. Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben.“

Sehr zu schätzen weiß Carole Müller auch, dass T-RENA nicht nur die lädierten Partien - in ihrem Fall Schulter und Bandscheibe - anspricht. „Der ganze Körper steht bei diesem Trainingsprogramm im Fokus, es wird eine allgemeine Balance hergestellt.“ Gefördert werden Kraft, Ausdauer und Koordination.

Als eine der wenigen Physiotherapie-Einrichtungen in der Region ist das ambulante gesundheitszentrum stefelmans zertifiziert, T-RENA durchzuführen. Der Qualitätsanspruch an die Ausstattung und an die Therapeuten ist hoch, schließlich geht es um mehr als Fitness und Six-Pack. „T-RENA ist im Grunde das Beste, was man Patienten wie Carole Müller im Anschluss an eine Reha anbieten kann, um wieder vollends zu alter Stärke zu gelangen und den Alltag problemlos zu bewältigen“, sagt ags-Inhaber Dr. Ruud Stefelmans. Die Funktionseinschränkungen am Haltungs- und Bewegungsapparat - am häufigsten Schulter, Knie, Hüfte und Wirbelsäule - treten mit zunehmender Dauer der Reha-Nachsorge in den Hintergrund, die körperliche Belastungsfähigkeit wird weiter gesteigert.

<http://ags-kempen.de/>

Folgen Sie uns auch auf Facebook und LinkedIn:

[facebook.com/ags.kempen/](https://www.facebook.com/ags.kempen/)

[linkedin.com/company/ambulantes-gesundheitszentrum-stefelmans/](https://www.linkedin.com/company/ambulantes-gesundheitszentrum-stefelmans/)

#trena #ags #stefelmans #physiotherapie #physio #vitags #kempen
#vitagsgesundheitstraining #gesundunterwegs #gesundtrainieren
#professionalsinbewegung #beratenbegleitenbehandeln #alltagsbezogen