

# Reha-Sport und Funktionstraining

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Reha-Sport und Funktionstraining finden immer in Gruppen und unter ärztlicher Aufsicht statt. Reha-Sport dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung. Funktionstraining ist gezielt auf bestimmte körperliche Funktionsdefizite gerichtet. Die Maßnahmen dauern je nach Erkrankung und Kostenträger 6 Monate bis 3 Jahre.

## 2. Reha-Sport

Zum Reha-Sport zählen Sport und sportliche Spiele, aber auch gezielte bewegungstherapeutische Übungen. Möglich sind verschiedenste Sportarten und Übungen, das ist stark abhängig von den (Vor-)Erkrankungen und gesundheitlichen Einschränkungen der Teilnehmer.

Ziele von Reha-Sport sind:

- Ausdauer und Kraft stärken
- Koordination und Flexibilität verbessern
- Selbstbewusstsein stärken, insbesondere auch von Menschen mit Behinderungen
- Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Eigenverantwortung stärken und Teilnehmer motivieren, auch nach dem verordneten Reha-Sport weiter Sport zu treiben

Reha-Sport findet immer in Gruppen zu regelmäßigen Terminen statt, denn es geht auch um den Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen, um gruppendynamische Effekte und Selbsthilfe.

## 3. Funktionstraining

Funktionstraining ist immer organorientiert, d.h. es dient dem Erhalt von Funktionen, der Beseitigung oder dem Verringern von Funktionsstörungen sowie dem Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme oder Körperteile. Es wird häufig bei Problemen der Stütz- und Bewegungsorgane verordnet (Muskeln, Gelenke usw.), z.B. bei degenerativen und entzündlichen Veränderungen wie [Rheuma](#) und [Osteoporose](#).

Funktionstraining umfasst vor allem Übungen aus Krankengymnastik und Ergotherapie und wird von Krankengymnasten/Physiotherapeuten und Ergotherapeuten durchgeführt. Als Funktionstraining gelten u.a. Trocken- und Wassergymnastik.

## 4. Voraussetzungen

Die [Rentenversicherung](#), die [Unfallversicherung](#), die [Krankenversicherung](#) und die [Agentur für Arbeit](#) übernehmen Reha-Sport oder Funktionstraining als [Ergänzende Leistung zur Rehabilitation](#) unter folgenden Voraussetzungen:

- Ärztliche Verordnung:
  - Diagnose und gegebenenfalls Nebendiagnosen, wenn diese berücksichtigt werden müssen oder Einfluss auf die Ordnungsnotwendigkeit haben
  - Gründe und Ziele, weshalb Reha-Sport/Funktionstraining erforderlich ist
  - Dauer und Anzahl der wöchentlich notwendigen Übungseinheiten
  - Empfehlung zur Auswahl der geeigneten Sportart
- Durchführung in Gruppen
- Durchführung unter ärztlicher Betreuung

## 5. Antrag

Die Antragstellung erfolgt mit dem Vordruck „Antrag auf Kostenübernahme von Rehabilitationssport/Funktionstraining“. Dieser Vordruck ist bei Ärzten und den zuständigen Leistungsträgern erhältlich.

## 6. Zuständigkeit

Wird **während einer Rehabilitation** die medizinische Notwendigkeit einer Reha-Sport-Maßnahme festgestellt, ist vom Arzt der Behandlungsstätte eine Empfehlung im sog. Abschlussbericht auszusprechen, und der behandelnde Arzt hat dem Reha-Sport oder Funktionstraining zuzustimmen. Der Reha-Sport muss dann innerhalb von 3 Monaten nach der Reha-Maßnahme beginnen.

Kostenträger sind in der Regel die [Rentenversicherungsträger](#).

Die [Unfallversicherungsträger](#) übernehmen Reha-Sport und Funktionstraining im Anschluss an medizinische Reha-Maßnahmen, vorausgesetzt es liegt ein Unfallversicherungsfall vor ( [Arbeitsunfall](#) , [Berufskrankheit](#) ).

Geht dem Reha-Sport oder Funktionstraining **keine** Leistung zur Reha voraus, ist die [Krankenkasse](#) zuständig.

Bei Geringverdienenden oder nicht Versicherten kommt unter Umständen das [Sozialamt](#) für die Kosten auf und orientiert sich dabei an der Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Für Menschen mit Behinderungen können die Kosten unter bestimmten Voraussetzungen auch von einem [Eingliederungshilfe](#) -Träger übernommen werden.

## 7. Dauer

Reha-Sport bzw. Funktionstraining dauert

- über die Rentenversicherung in der Regel 6 Monate, bei medizinischer Erforderlichkeit längstens 12 Monate.
- über die Unfallversicherung in der Regel unbegrenzte Zeit.
- über die gesetzlichen Krankenversicherung
  - Reha-Sport: in der Regel etwa 50 Übungseinheiten in 18 Monaten, bei bestimmten Erkrankungen bis zu 120 Übungseinheiten in 36 Monaten.
  - Funktionstraining: in der Regel etwa 12 Monate, bei schwerer Beeinträchtigung der Beweglichkeit/Mobilität etwa 24 Monate.

Danach muss der Arzt eine neue Verordnung ausstellen.

Bei welchen Erkrankungen Reha-Sport bzw. Funktionstraining von den Trägern länger bezahlt wird, ist in der "Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining" geregelt. Die [Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation \(BAR\)](#) stellt diese unter [www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de) > [Service](#) > [Publikationen](#) > [Reha Vereinbarungen](#) zum Download zur Verfügung.

## 8. Wer hilft weiter?

Die Adressen von Reha-Sportgruppen in der Region sind bei den Krankenkassen zu erfragen. Diese haben eine Übersicht über die Sportvereine und -gruppen, mit denen sie vertraglich Kostenvereinbarungen (regional unterschiedlich) getroffen haben.

Viele Sportverbände für Menschen mit Behinderungen bieten auch Reha-Sportarten und Funktionstrainingsmaßnahmen an. Über entsprechende Gruppen informiert die Hauptgeschäftsstelle des Deutschen Behindertensportverbands, Telefon 02234 6000-0, [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de) > [Schnellzugriff](#) > [Rehasportgruppen](#) .

## 9. Verwandte Links

[Rehabilitation](#)

[Medizinische Rehabilitation](#)

[Ergänzende Leistungen zur Reha](#)

[Rheuma > Bewegung und Sport](#)

[Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom](#)

Gesetzesquellen: § 43 SGB V - § 28 SGB VI - § 39 SGB VII - § 109 SGB IX - jeweils i.V.m. § 64 SGB IX