

Arthrose Gesundheitsurlaub in Umhausen



Bilder vom Pool: So schön war's im 2. Arthro-seurlaub.

Es referierten auf Einladung von Arthrose Forum Austria beim 2. Arthrose Gesundheitsurlaub in Umhausen im Ötztal: Dr. Ralf Rosenberger (l.) und Dr. Christoph Rass (m.) von der Univ.-Klinik für Unfallchirurgie Innsbruck und Monika Peer-Kratzer, Vorsitzende des Tiroler Physiotherapeutenverbandes (2.v.r.) im Bild mit Hotel-direktor Michael Rupp (r.) und Gesundheits-bloggerin Barbara Egger (2.v.l.).

Anfang Oktober fand bereits zum zweiten Mal der Arthrose-Gesundheitsurlaub statt. Über 30 Betroffene waren dabei.

Arthrose behandeln im Gesundheitsurlaub und das Arthrose Selbstmanagement stärken, das ist die Idee hinter dem Arthrose-Gesundheitsurlaub. Die Idee und Initiative stammt von Barbara Egger. Die Tirolerin ist selbst von Arthrose in den Daumengelenken und Fingern betroffen, bloggt seit 2015 auf www.tirolturtle.at über Arthrose und hat ergänzend die Informationsplattform Arthrose Forum Austria und die gleichnamige Facebookgruppe für die digitale Selbsthilfe gegründet.

„Von Arthrose Betroffene sind mit einer Fülle an konservativen, operativen Behandlungsmöglichkeiten konfrontiert. Um für sich selbst den jeweils richtigen Weg zu finden, spielt das Arthrose Selbstmanagement eine wesentliche Rolle“, weiß Egger. Und um dieses gemeinsam in der Gruppe aber auch für sich selbst zu stärken, fand im April

2018 die Premiere des ersten Arthrose Gesundheitsurlaubs in Österreich statt. Vierzehn TeilnehmerInnen verbrachten eine ganze Woche lang im Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal mit für sie maßgeschneiderten Therapien, gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe und Fachvorträgen mit Arthrose-ExpertInnen von der Universitätsklinik Innsbruck, dem Tiroler Physiotherapeutenverband, einer zertifizierten Hand- und Ergotherapeutin sowie Arthrose BloggerInnen. An Therapien genossen haben die TeilnehmerInnen u.a. Kälte- und Wärmetherapien, Fango, Moor, Kaltrotlicht, Kaltmoor, Heilmassagen, Unterwassergymnastik, Hydrojet, Radonwannenbad und Radontrockenbad, Heilgymnastik, Workshops zu den Themen Ernährung, Mental und Entspannung.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen fand Anfang Oktober 2018 bereits die zweite Auflage des Arthrose Gesundheitsurlaubes statt, diesmal mit mehr als 30 TeilnehmerInnen aus Tirol, Vorarlberg, Niederösterreich und

Kärnten. „Die Kombination aus Arztgespräch, passenden therapeutischen Maßnahmen, gemeinsamen Aktivitäten und Wissenswertem aus den Vorträgen helfen mir, wieder besser mit meinen Gelenkbeschwerden zurecht zu kommen“, so eine zufriedene Teilnehmerin.

2019 wird deshalb das Angebot ausgebaut. Es wird voraussichtlich mehrere Urlaubstermine geben, die rechtzeitig auf www.arthroseforumaustria.at sowie auf der Hotel-Website www.vivea-hotels.com/hotels/umhausen-im-oetztal-tirol bekanntgegeben werden.

Barbara Egger