

# Gebrauchsanweisung – Rehaber

Version 1.5.x

Stand: 11.10.2025



# REHABER

## **Hersteller:**

M&D Innovations GmbH

Schmiedgasse 28

94032 Passau, Deutschland

mail: [info@md-innovations.de](mailto:info@md-innovations.de)

Phone: +49 851 95177731

# Inhalt

1. Allgemeine Angaben
2. Zielgruppe und Anforderungen
3. Installation und Registrierung
4. Funktionen und Nutzung von Rehaber
  - 4.1 Abfrage von Patient Reported Outcome Measures (PROMs)
  - 4.2 Phasenziele, Fortschritt und Fortschrittsring
  - 4.3 Dos and Don'ts
  - 4.4 Übungen
  - 4.5 Fortschrittsanzeige

# 1. Allgemeine Angaben

*Name des Produkts:* Rehaber

*Zweckbestimmung:*

Rehaber unterstützt dich digital während deiner ärztlich verordneten Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates. Die App hilft dir, deine vom Arzt festgelegte Therapie zu strukturieren, begleitet dich durch alle Phasen und unterstützt dich bei der Durchführung deiner Übungen.

 **Wichtig:** Rehaber ist ausschließlich als Ergänzung zur Behandlung durch deinen Arzt oder Therapeuten gedacht. Sie ist nicht dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

Du kannst Rehaber nur nutzen, wenn dein behandelnder Arzt in der App registriert ist und deinen Nachbehandlungsplan dort hinterlegt. Sowohl du als auch dein Arzt benötigen dafür ein Smartphone und eine Internetverbindung.

*Medizinprodukt:*

Rehaber ist ein Medizinprodukt der Klasse I und erfüllt die Anforderungen der Verordnung (EU) 2017/745.

## 2. Zielgruppe und Anforderungen

### *Anwendungsgebiet:*

Rehaber richtet sich an deutschsprachige Erwachsene ab 18 Jahren, die sich in der Nachbehandlung nach einer Verletzung oder Operation des Bewegungsapparates befinden. Dein Arzt hat dafür in der App das passende Nachbehandlungskonzept für dich hinterlegt.

### *Gegenanzeigen – Rehaber ist nicht geeignet bei:*

- starken visuellen Einschränkungen, die die Nutzung unmöglich machen
- starken motorischen Einschränkungen, die eine Bedienung des Smartphones verhindern
- starken kognitiven Einschränkungen, die eine Verwendung der App nicht zulassen

### *Technische Voraussetzungen:*

- Smartphone mit iOS oder Android
- stabile Internetverbindung

Informationen zu den technischen Anforderungen findest du im jeweiligen App-Store. Details zu Datenschutz und Datensicherheit erhältst du unter: [www.rehaber.app/privacy](http://www.rehaber.app/privacy)

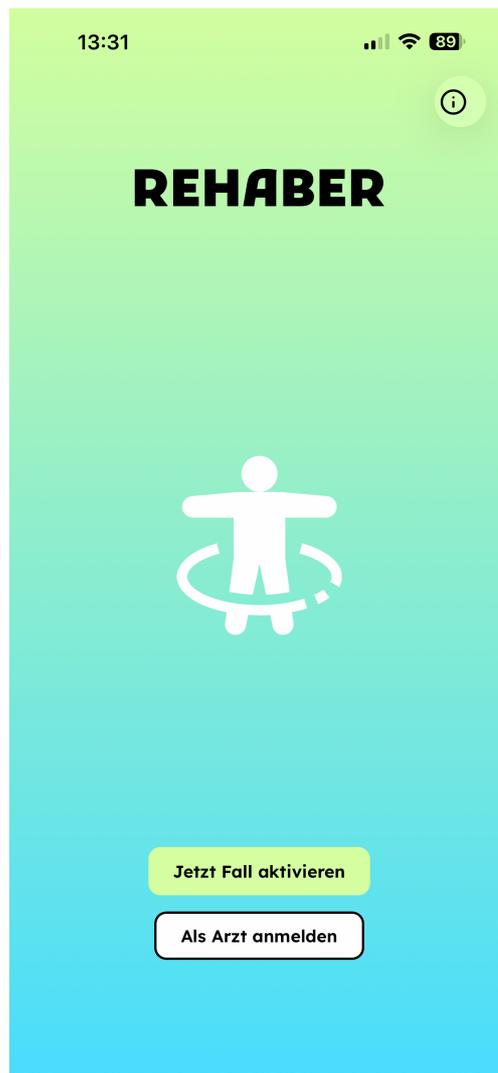
 *Support:* Bei technischen oder inhaltlichen Fragen melde dich jederzeit bei uns:

E-Mail: [info@rehaber.de](mailto:info@rehaber.de) | Tel.: +49 851 95177731

### 3. Installation und Registrierung

So installierst du Rehaber:

1. Lade die App im *App Store* (iOS) oder *Play Store* (Android) herunter. Suche nach „Rehaber“.
2. Öffne die App und tippe auf „Jetzt Fall aktivieren“.



3. Verwende die Aktivierungsinformationen, die du von deinem Arzt erhalten hast. Hier ist dein persönliches Nachbehandlungskonzept bereits hinterlegt.



### Rehaber Aktivierungsinformationen

Vielen Dank, dass du dich entschieden hast, mit Rehaber deine Genesung optimal zu unterstützen.

Mit diesem Dokument erhältst du alle Daten, damit du mühelos mit Rehaber starten kannst. Nutze für die Anmeldung unbedingt das Gerät, mit dem du die App dann regelmäßig verwenden willst - Dein Mobiltelefon zum Beispiel

#### Anleitung

1. Lade dir zuerst die Rehaber App aus dem App Store oder Google Play Store herunter.
2. Öffne die Rehaber App und klicke auf "Fall aktivieren"
3. Scanne den QR Code oder verwende den Aktivierungspin

#### Für eine erneute Aktivierung

Solltest du dein Gerät wechseln oder die App neu installieren, muss dein Fall erneut aktiviert werden. Dazu musst du deine Fall-ID deinem behandelnden Arzt mitteilen.

Dieser wird dir dann erneut einen gültigen Aktivierungspin ausstellen.

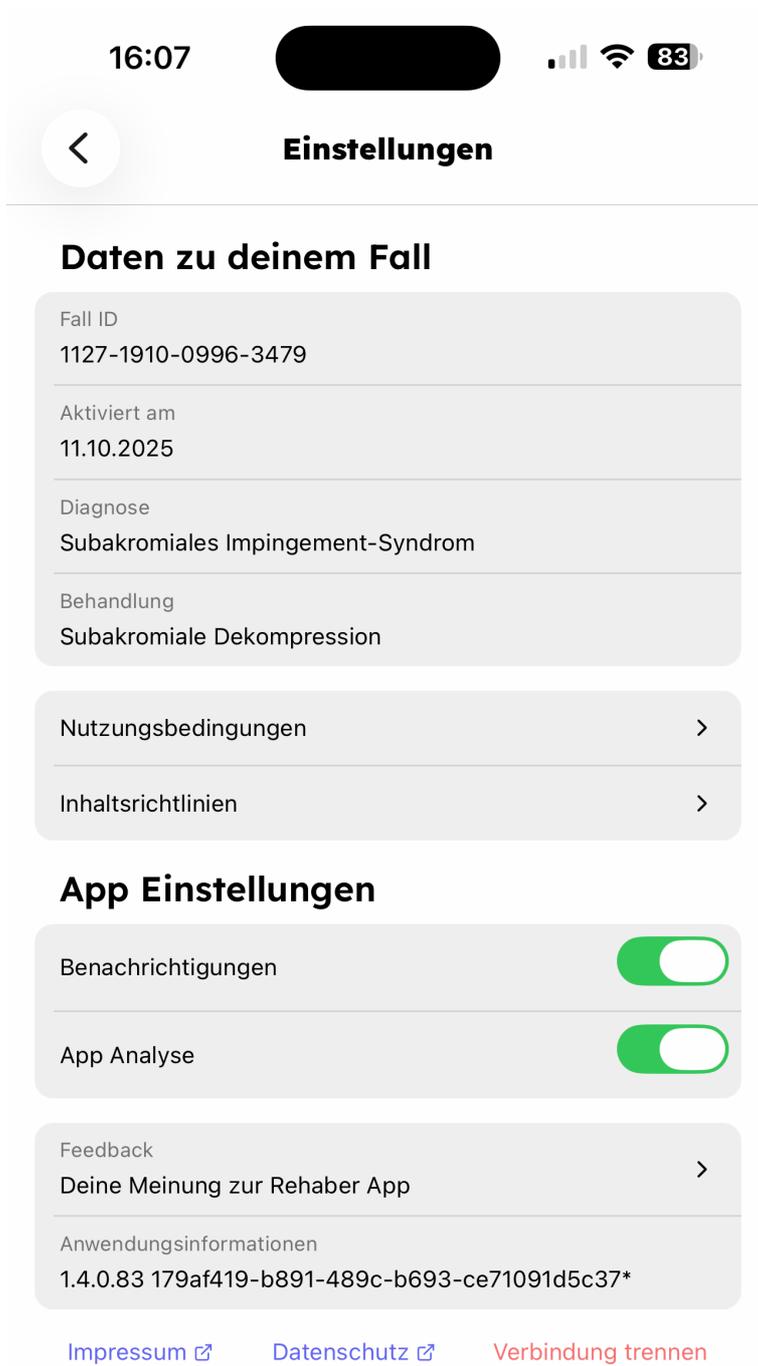


4. Scanne entweder den QR-Code oder gib den *6-stelligen Aktivierungspin* manuell ein.



5. Nach der Anmeldung startet automatisch dein individueller Nachbehandlungsplan.

 **Tipp:** Wenn du die Nachbehandlung mit Rehaber beenden und die Verbindung zu deinem Arzt trennen möchtest, kannst du dies jederzeit unter „Einstellungen → Verbindung trennen“ tun.



16:07     83

 **Einstellungen**

---

### Daten zu deinem Fall

Fall ID  
1127-1910-0996-3479

Aktiviert am  
11.10.2025

Diagnose  
Subakromiales Impingement-Syndrom

Behandlung  
Subakromiale Dekompression

Nutzungsbedingungen >

Inhaltsrichtlinien >

### App Einstellungen

Benachrichtigungen 

App Analyse 

Feedback >  
Deine Meinung zur Rehaber App

Anwendungsinformationen  
1.4.0.83 179af419-b891-489c-b693-ce71091d5c37\*

[Impressum](#)  [Datenschutz](#)  [Verbindung trennen](#)

## **4. Funktionen und Nutzung von Rehaber**

Nach der Registrierung begrüßt dich die App und führt dich Schritt für Schritt bis zum Start deines Genesungsplans. Dabei bekommst du Informationen zu:

- den Nutzungsbedingungen
- den Nachbehandlungsphasen
- der Verbindung zu deinem Arzt
- den Zielen deiner aktuellen Phase

## 4.1 Abfrage von Patient Reported Outcome Measures (PROMs)

Zu bestimmten Zeitpunkten wirst du aufgefordert, deinen Gesundheitszustand selbst einzuschätzen. Dazu stellt dir Rehaber geeignete Fragebögen bereit, die du regelmäßig ausfüllen solltest. Die Ergebnisse werden in *pseudonymisierter Form* an deinen behandelnden Arzt übermittelt, damit dieser deine Fortschritte verfolgen kann.

### Lass uns mit deinem Genesungsplan starten

Mach bitte noch die Umfragen, dann können wir sofort los legen



Lass uns deinen aktuellen Zustand aufnehmen.

Jetzt Umfrage starten

Umfrage ignorieren und starten

### Visuelle Analogskala

Setze den Regler an die Position in der Skala, die die Intensität des Schmerzes am besten beschreibt.



Kein Schmerz    Leichter Schmerz    Mittlerer Schmerz    Starker Schmerz    Sehr starker Schmerz    Stärkster Schmerz

Abbrechen    Absenden

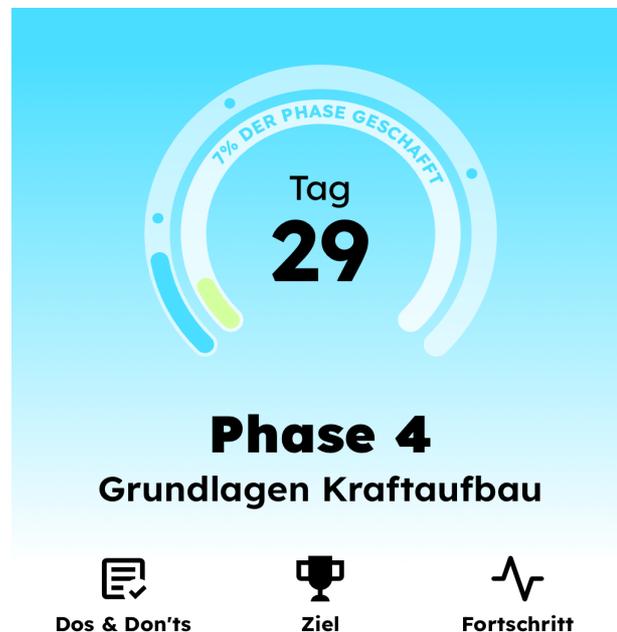
## 4.2 Phasenziele, Fortschritt und Fortschrittsring

In jeder Rehabilitationsphase erhältst du einen Überblick über die wichtigsten Ziele für diesen Abschnitt. Außerdem siehst du auf einen Blick, wie weit du in der aktuellen Phase sowie in deiner gesamten Rehabilitation fortgeschritten bist.

💡 Der Fortschritt wird dir in Form eines Fortschrittsrings (radiale Fortschrittsanzeige) dargestellt. So erkennst du sofort, welchen Anteil der jeweiligen Phase du bereits erfolgreich absolviert hast.



In den ersten Wochen nach deiner Humeruskopffraktur liegt der Schwerpunkt auf der **Schmerzlinderung**, der **Schonung der Frakturregion** und dem **Erhalt der Beweglichkeit** der angrenzenden Gelenke. Eine kontrollierte Ruhigstellung ist in dieser Zeit besonders wichtig, um eine gute Knochenheilung zu ermöglichen und ein Verrutschen der Fraktur in der ersten Zeit der Heilung zu vermeiden.



## 4.3 Dos and Don'ts

In jeder Phase bekommst du unter „*Dos and Don'ts*“ wichtige Hinweise und Empfehlungen. Hier erfährst du, welche Verhaltensweisen deine Genesung unterstützen und welche du lieber vermeiden solltest.

11:51   

< **Dos and Don'ts**



### Was du tun darfst und tun solltest

Du darfst in dieser Phase beginnen, die **Schulter aktiv zu bewegen** – jedoch ohne zusätzliches Gewicht. Bleibe dabei **weiterhin mit dem Bewegungsausmaß unterhalb von 90°**.

**Beginne mit gezieltem Muskelaufbau**, insbesondere für die Schultermuskulatur, Schulterblatt-Stabilisatoren sowie die restliche Arm- und Rumpfmuskulatur – aber ohne Widerstand.

**Koordinationstraining:** Gleichgewichts- und Kontrollübungen helfen, dein Körpergefühl für die Schulter wieder zu schärfen.

Die **Physiotherapie** begleitet dich weiterhin – mit Fokus auf **Mobilisation, Kräftigung** und gegebenenfalls **Korrektur von Ausweichbewegungen**.

11:52   

< **Dos and Don'ts**



### Was du vermeiden solltest

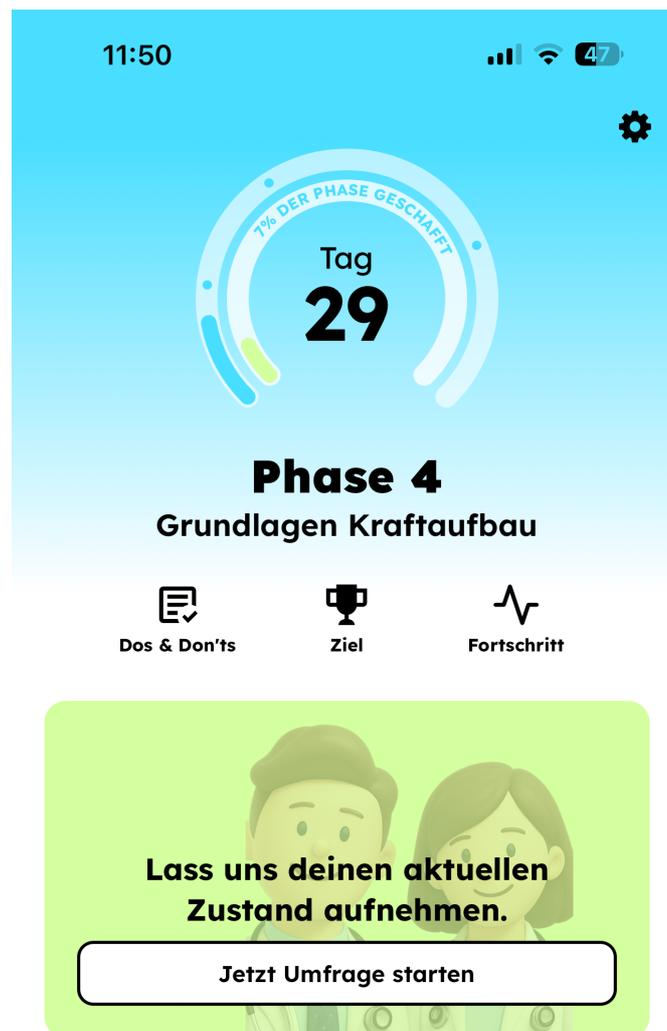
**Keine Bewegungen über 90° in Flexion oder Abduktion** – die Prothese und die Sehnen müssen erst einheilen.

**Keine Belastung durch Tragen oder Ziehen** – auch kein scheinbar leichter Gegenstand.

**Vermeide ruckartige, unkontrollierte Bewegungen.** Diese können zur Reizung oder gar Schädigung der operierten Strukturen führen.

## 4.4 Übungen

Im Abschnitt „Übungen“ findest du alle empfohlenen Übungen für deine aktuelle Genesungsphase. Du kannst diese gemeinsam mit deinem Physiotherapeuten einüben und anschließend selbstständig durchführen.



### Deine Übungen für heute



aktives Bewegen

## 4.5 Fortschrittsanzeige

Unter „*Fortschritt*“ erhältst du eine Übersicht über deinen bisherigen Rehabilitationsverlauf sowie deine PROMS-Ergebnisse im zeitlichen Verlauf. So kannst du nachvollziehen, wie sich deine Genesung entwickelt und welche Fortschritte du bereits erzielt hast.

 *Hinweis:* Rehaber ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Wende dich bei gesundheitlichen Problemen immer an deinen Arzt oder Therapeuten.

