

WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES ZUR PREHABILITATION?

Sollten Sie aus zeitlichen Gründen oder aufgrund Ihrer persönlichen Situation nicht in der Lage sein, an einer vollständigen Prehabilitation teilzunehmen, bieten wir Ihnen gern zwei weitere Möglichkeiten an, sich für die Operation in eine bessere Ausgangsposition zu bringen.

5FACH MOBIL*

- Hierbei handelt es sich um ein spezielles Hüft- und Knie-Übungsprogramm.
- Der Umfang beträgt fünf Übungseinheiten à 40 Minuten.
- Neben den Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und zum Gleichgewicht erfahren Sie Tipps für Ihren Alltag und erhalten Informationen zu Hilfsmitteln.
- Jede Stunde hat einen eigenen Themenschwerpunkt. So können Sie sich aus dem umfangreichen Übungsangebot Ihre individuellen Übungen herausfiltern.

10fach stark*

- Es handelt sich hierbei um ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm an medizinischen Trainingsgeräten unter therapeutischer Anleitung.
- Der Umfang beträgt zehn Übungseinheiten à 60 Minuten.
- Die Trainingsinhalte dienen der Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination.

* Zu den aktuell geltenden Preisen informieren Sie sich bitte direkt im Zentrum für Physiotherapie.



ZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE
STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL
LEIPZIGER STRASSE 24
38124 BRAUNSCHWEIG

LEITUNG

Olaf Müller
Physiotherapeut, Manualtherapeut, Sportphysiotherapeut

ANMELDUNG UND TERMINVERGABE

Fon: 0531.699-5534
Fax: 0531.699-5590
E-Mail: physio@heh-bs.de

Sie finden uns auch im Internet unter
www.heh-bs.de



HEH STIFTUNG
HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

Prehabilitation – Die optimale Vorbereitung auf Ihren Hüft- oder Kniegelenkersatz

Zentrum für Physiotherapie

66249V1



IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

LIEBE* R PATIENT* IN,

bei Ihnen ist die Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks geplant. Während unsere Spezialisten*Spezialistinnen diese orthopädischen Eingriffe sehr häufig durchführen, bedeutet die Operation für Sie aber einen vergleichsweise großen Einschnitt.

Unser Ziel ist es, dass Sie optimal auf den operativen Eingriff vorbereitet sind, die für Sie ungewohnte Gesamtsituation gut bewältigen und mit dem künstlichen Gelenk bestens zurechtkommen. Aus diesem Grunde bieten wir Ihnen ein umfangreiches, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes **Prehabilitationsprogramm** an, das nicht nur Ihre Muskelfunktion, Beweglichkeit und Kraft fördert, sondern Sie auch mental in die bestmögliche Ausgangsposition bringt. Denn die Erfahrung hat gezeigt: Je gestärkter unsere Patienten* Patientinnen in eine Operation gehen, umso schneller finden sie im Anschluss wieder zurück in den Alltag.

Ihr Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller Chefarzt der Orthopädischen Klinik	Ihr Olaf Müller Leiter des Zentrums für Physiotherapie
---	---

WAS BEDEUTET PREHABILITATION?

Sobald die Entscheidung für eine endoprothetische Versorgung gefallen ist, bietet sich mit der sogenannten Prehabilitation bereits im Vorfeld eine hervorragende Möglichkeit, Sie gezielt und individuell auf den operativen Eingriff vorzubereiten.

Neben der Aufklärung, Tipps zur Ernährung, Verhaltensanleitungen und der mentalen Vorbereitung ist die Physiotherapie mit folgenden Inhalten der wesentliche Bestandteil dieser Therapie:

- Eingangsbehandlung inklusive spezifischer Funktionstests
- Individuelle Krankengymnastik
- Personalisiertes Aufbautraining in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination

WELCHE VORTEILE BIETET IHNEN DIE PREHABILITATION?

- Optimale Vorbereitung auf die OP
- Stärkung der Leistungsfähigkeit
- Gesteigerte Sicherheit im Umgang mit der perioperativen Situation
- Kürzere Verweildauer im Krankenhaus
- Schnellere Rehabilitation
- Höhere Belastbarkeit
- Schnellere und verbesserte Rückkehr in Ihren Lebensalltag

ZU WELCHEM ZEITPUNKT SOLLTEN SIE IHRE PREHABILITATION BEGINNEN?

Um für Sie ein optimales Ergebnis zu erzielen, empfehlen wir Ihnen eine Prehabilitation für die Dauer von vier bis acht Wochen bei einer Frequenz von zwei- bis dreimal pro Woche und in der Regel einem Umfang von zehnmal Einzeltherapie und zehnmal individuellem Gerätetraining (individuelle Anpassungen möglich).

WIE KÖNNEN SIE AN DER PREHABILITATION TEILNEHMEN?

Für die Teilnahme an der Prehabilitation stehen Ihnen grundsätzlich zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

- Ärztliche Verordnungen/Rezepte (10 x Krankengymnastik, 10 x Krankengymnastik am Gerät)
- Selbstzahler (zu den aktuell geltenden Preisen informieren Sie sich bitte direkt im Zentrum für Physiotherapie)

WANN IST DIE PREHABILITATION ABGESCHLOSSEN?

- Die Prehabilitation ist zunächst auf Ihren Operationstermin abgestimmt.

- Nach der Operation folgt die operative Nachsorge, sprich die Reha-Maßnahme, die das in der Prehabilitation vorbereitete weiterführt.

WELCHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN HABEN SIE IM ANSCHLUSS?

- In unserem Zentrum für Physiotherapie bieten wir Ihnen mit unserem **individuellen Physiotherapie-Nachsorgeprogramm eine qualifizierte Alternative zu einer herkömmlichen Anschlussheilbehandlung**. Dabei handelt es sich um ein bewährtes, mit Chefarzt Prof. Dr. Karl-Dieter Heller abgestimmtes und kompaktes Therapiekonzept.
- Auch nach erfolgreicher Operation mit einer sich anschließenden Reha ist Ihre Therapie in der Regel nicht abgeschlossen. Es gilt, auf dem bisher Erreichten aufzubauen, eventuell noch vorhandene Defizite abzubauen und Ihre Leistungsfähigkeit stetig zu verbessern.

In unserem Zentrum für Physiotherapie stehen wir Ihnen dabei mit all unserem Wissen, unseren Fähigkeiten, Ausstattung und unserem Engagement sehr gern zur Seite.

WIE IST DER ABLAUF DER PREHABILITATION?

