

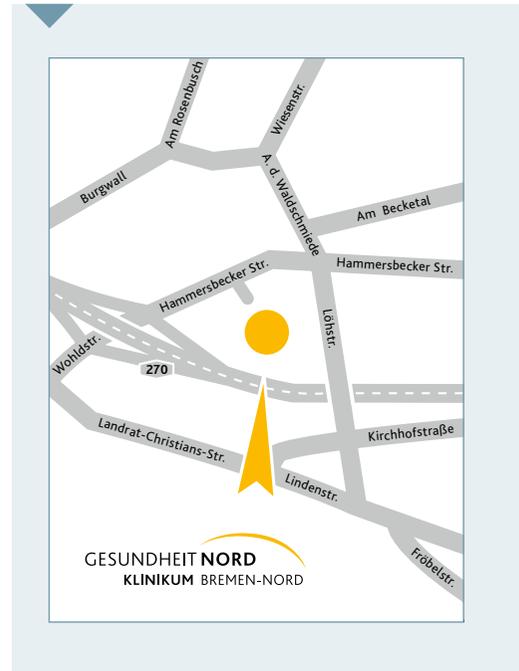
Anmeldung

D. Kalberlah

Leitung Physiotherapie / Chirurgie

Fon 0421 6606-3485 oder 0421 6606-1485.

So finden Sie zu uns



KLINIKUM BREMEN-NORD

Hammersbecker Straße 228 | 28755 Bremen

BAHN

Mit der NordWestBahn (RS 1) von Bremen-Hbf nach Bremen Nord bis zur Haltestelle Klinikum Bremen-Nord/ Beckedorf (halbstündlich). Gesamtfahrzeit ca. 30 Minuten

PKW

A 27, Autobahnabfahrt Bremen-Nord – Richtung Vegesack auf der A 270 bis zur Abfahrt Blumenthal, rechts abbiegen in die Hammersbecker Str., das Klinikum ist ab hier ausgeschildert.

Prehabilitation nach Knie- und Hüftgelenkoperationen

Individuelles Trainingsprogramm vor und nach der Operation sorgt für schnellere Genesung



HERAUSGEBER

GESUNDHEIT NORD

KLINIKVERBUND BREMEN gGMBH

Kurfürstenallee 130

28211 Bremen

Nachdruck nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.
Stand: Januar 2017

www.gesundheitnord.de



Liebe Patientin, lieber Patient,

die sogenannte Prehabilitation sorgt dafür, dass Sie besser vorbereitet zur OP kommen und hinterher deutlich schneller fit sind. Das neue Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, die eine Knie- oder Hüftgelenksoperation vor sich haben.

Prehabilitation ist ein spezielles Trainingsprogramm, das individuell für den einzelnen Patienten zusammengestellt wird. Ziel ist der Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer bereits vor dem Eingriff. Außerdem werden die Schmerzen nach dem Eingriff dadurch reduziert. Auf diese Weise wird der Genesungsprozess nach dem Eingriff beschleunigt und Sie können so schneller wieder in ihren Alltag zurückkehren. Die Trainingsprogramme dauern zwei bis vier Wochen. Das Training findet jeweils **montags, mittwochs und donnerstags** von 8.15 Uhr bis 9 Uhr unter Anleitung von erfahrenen Physiotherapeuten statt. Zu dem Programm gehört auch ein Gangschultraining an Unterarmgehstützen. Außerdem werden Sie umfassend über alles

informiert, was sie für ihren Krankenhausaufenthalt und die Operation wissen müssen. Nach der Entlassung können die physiotherapeutischen Behandlungen auch in den anderen Rehabilitationseinrichtungen der Gesundheit Nord fortgeführt werden.

Die Prehabilitation bietet eine sehr gute Vorbereitung auf die Operation. Das Angebot ergänzt die im Klinikum Bremen-Nord schon lange etablierte aktive Einbindung in den Genesungsprozess. Eine frühzeitige gezielte und genau dosierte Belastung der Muskeln sorgt für eine bessere Heilung. Auch für die anschließende Rehabilitation ist die Prehabilitation nützlich, weil einige Trainings- und Therapieansätze schon geübt und bekannt sind. Das Konzept der Prehabilitation kommt aus der Sportmedizin und wird bereits in den ganz großen Zentren in Deutschland erfolgreich angewendet.

WANN

2 mal die Woche,
montags und donnerstags von 8.15 bis 9.00 Uhr

WO

Physikalische Therapie/Chirurgie und Funktionelle
Gerätetherapie

WAS

2 bis 4-wöchiges individuelles Trainingsprogramm
von 30 – 45 Minuten unter fachlicher Anleitung von
erfahrenen Physiotherapeuten.