

# PRE-HABILITATION

## 4 - 6 WOCHEN VOR KNIE/HÜFT-TEP OPERATION

### INFORMATION / BESORGEN

**Informationsteil:**

- Informationen zum Üben, fürs Krankenhaus und für zu Hause
- Informationen: Besorgungen bei Bandagist, Apotheke, ...

### LERNEN / ÜBEN

**Praktische Übungen:**

- Gehen mit Hilfe von Krücken
- Stiegensteigen, Sitzen und Aufstehen mit Krücken
- Training der Selbstständigkeit bei täglichen Aktivitäten

### TRAINING

**2x pro Woche**

- Medizinische Trainingstherapie **vor** der Operation
- Elektrostimulation der Beinmuskulatur
- Anleitung Heimtrainingsprogramm
- Physikalische Schmerztherapie, bei Bedarf

## INSTITUT FÜR PHYSIKAL. MEDIZIN & REHABILITATION - KREMS

📍 Wachaustraße 42/A/2, 3500 Krems

🌐 [www.ipm-krems.at](http://www.ipm-krems.at) ✉ [info@ipm-krems.at](mailto:info@ipm-krems.at)

Tel. Anmeldung und Information von 09:00 bis 13:00! ☎ 02732 79 100