

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 ✉ info@ipm-krems.at

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