Wie ist eine Teilnahme möglich?

Das Prehabilitationsprogramm richtet sich an **alle Patienten** und Patientinnen die für einen **Knie- und Hüftgelenksersatz** vorgesehen sind – ungeachtet dessen, ob mit einer privaten oder gesetzlichen Versicherung.

Das Programm kann auch unabhängig von einer ärztlichen Verordnung als Selbstzahlerleistung in Anspruch genommen werden.

Für den Einstieg in das Programm ist lediglich die **Kontaktaufnahme** mit uns nötig.

Der konkrete Beginn wird hierbei **individuell** auf den geplanten OP-Termin abgestimmt.



Welche Kontaktmöglichkeiten bestehen?

Sollten Sie Interesse an der Prehabilitation haben, sprechen Sie uns gern an!

Sie erreichen uns von montags bis freitags von 07:30 - 20:00 Uhr.

Telefon: 06062-794222
Email: praevention@gz-odw.de

Gern stehen wir Ihnen auch vor Ort für Fragen zur Verfügung!

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH
Albert-Schweitzer-Straße 10-20
64711 Erbach

Telefon: 06062-79-4222
E-Mail: praevention@gz-odw.de
www.gz-odw.de/Physiozentrum

PHYSIOZENTRUM
Odenwaldkreis GmbH

PREHABILITATION

vor orthopädischen Operationen



Fit in die Operation – schneller zurück in den Alltag

Was ist Prehabilitation?

Bei der Prehabilitation handelt es sich um ein **gezieltes Vorbereitungsprogramm** vor einem geplanten **Knie- oder Hüftgelenkersatz**.

Durch gezielte Übungen werden **Muskeln, Beweglichkeit** und **Alltagsfertigkeiten** trainiert, um eine **schnellere Rehabilitation** und eigenständige Alltagsführung nach dem Eingriff zu unterstützen.

Welche Ziele verfolgt die Prehabilitation?

- Schmerzreduktion
- Schnellere Genesung nach der Operation
- Steigerung der postoperativen Beweglichkeit sowie Gelenkfunktion
- Gezielte Ansteuerung der betreffenden Muskulatur
- Stärkung alltagsnaher und wichtiger Kompetenz (z.B. die Nutzung von Gehhilfen)

Wie ist die Prehabilitation aufgebaut?

Beratung

- Erstgespräch mit individueller Analyse der körperlichen Voraussetzungen

Trainingsplan

- Individuell abgestimmter Trainingsplan
- 10-mal therapeutisch begleitetes Gerätetraining

Vorbereitung auf die Zeit nach der OP

- Informationsvermittlung zum Eingriff
- Einführung in Gehübungen mit Gehhilfen, sowie korrekte Bewegungstechniken
- Übungsprogramm für nach der Op – Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen, Alltagsaktivitäten trainieren
- Ängste und Sorgen gemeinsam besprechen und reduzieren

Wer trägt die Kosten?

Die Prehabilitation ist eine aktive Investition in die eigene Gesundheit und eine schnellere Genesung.

Es handelt sich um eine **Selbstzahlerleistung.**

Kostenübersicht:

- **Gesamtpreis: 250 Euro**
  (10-mal Gerätetraining + 5-mal OP-Vorbereitungskurs)

