

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 - AMSTETTEN

📍 Wiener Straße 54, 3300 Amstetten

🌐 www.ipm-amstetten.at ✉ info@ipm-amstetten.at

Tel. Anmeldung und Information von 09:00 bis 13:00! ☎ 07472 / 680 88