



Gute Vorbereitung erleichtert die rasche Rückkehr in den Alltag

Prähabilitation vor Knieprothese

Ein gezieltes Training vor einem operativen Eingriff nützt Patientinnen und Patienten. Dadurch erhalten Sie die optimale Grundlage für eine reibungslose Rehabilitation. Die Genesung beginnt bei uns schon vor der Operation.

Was ist Prähabilitation? Und was kann sie bewirken?

Eine Prähabilitation, kurz *Prähab* genannt, ist eine individuelle präoperative Bewegungs- und Physiotherapie. Sie soll dazu beitragen, den Spitalaufenthalt zu verkürzen, die Komplikationsrate zu reduzieren und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten nach der Operation zu verbessern.

Die Prähabilitation umfasst ein personalisiertes Übungsprogramm, regelmässige Funktionstests und eine individuelle therapeutische Betreuung. Damit soll die körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit bei Patientinnen und Patienten vor der Operation optimal erhalten respektive verbessert werden. So gelingt es, das postoperative Aktivitätslevel zu erhöhen und rascher zurück in einen selbstständigen Alltag zu finden.



Erwartete Vorteile einer Prähabilitation

- Stärkung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der Herzkreislauf-Fitness
- Verbesserung des Aktivitätslevels
- Gewöhnung an den Umgang mit Hilfsmitteln
- Vorbereitung auf den Spitalaufenthalt
- Verringerung der Komplikationsrate
- Verkürzung der Rehabilitationszeit

Was kostet eine Prähabilitation?

Das Prähabilitationstraining wird über eine reguläre Physio-Verordnung abgerechnet. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Ihre Ansprechpersonen



Prof. Dr. med. Johannes Scherr
Ärztlicher Leiter



Prof. Dr. med. Sandro Fucentese
Leiter Kniechirurgie



Pascale Gränicher
Therapeutische Leiterin



Nathalie Kühne
Study Nurse

Die Prähabilitationsphase



Für die Gestaltung der mindestens vierwöchigen Prähabilitationsphase sind viele unterschiedliche Kombinationen möglich. Das Programm wird ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse und körperliche Leistungsfähigkeit zugeschnitten.

Bitte mitbringen: kurze Sporthose (oder Tights/ Leggings) und T-Shirt, Turnschuhe, Handtuch

Zur Information: vor Ort hat es Umkleide- und Duschkmöglichkeiten

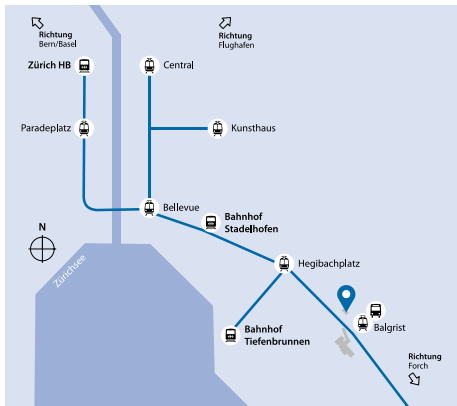
Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin vereint sämtliche sportmedizinischen Aspekte unter einem Dach und ist dank dem universitären Charakter eng verzahnt mit der muskuloskelettalen Forschung.


Anreise


Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin befindet sich schräg gegenüber des Haupteingangs der Universitätsklinik Balgrist. Der Empfang ist im Untergeschoss. Neben dem Gebäude stehen mehrere Parkplätze zur Verfügung. Weitere Parkplätze befinden sich auf dem Areal der Universitätsklinik Balgrist.

Google-Maps



Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin (UZEPS)

 **Tramlinie 11, S18 bis «Balgrist»**

 **Buslinie 99, 77 bis «Balgrist»**

Universitätsklinik Balgrist

Universitäres Zentrum für
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319

8008 Zürich, Schweiz

T + 41 44 386 52 52

F + 41 44 386 52 48

sportmedizin@balgrist.ch

www.balgrist.ch/sportmedizin

