

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 - ST. PÖLTEN

📍 Neugebäudeplatz 1, 3100 St. Pölten

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

Tel. Anmeldung und Information von 09:00 bis 13:00! ☎ 02742 35 26 66