

Therapiebeispiele:

- Gehschul-Vorbereitung sowie Gehschule
- Aquawalking
- Gelenktraining
- Mobilisationsgruppe
- Medizinisches Aufbautraining
- Ergometertraining
- Therapie im Wasser
- Gerätemobilisation
- Hilfsmittelberatung
- Physiotherapie
- Ergotherapie

Ergänzt wird dieser aktivierende Behandlungsansatz ggf. durch ausgewählte Angebote aus dem Bereich der balneo-physikalischen Therapie, der Psychologie und aus dem Bereich der themenspezifischen Gesundheitsförderung.

Auch im Freizeitbereich finden Sie neben kreativen, gestaltenden und unterhaltenden Elementen Angebote, die unseren primär aktivierenden Therapieansatz abbilden.

Unsere 5 Tipps für gesunde Gelenke:

1. Vermeiden Sie nach Möglichkeit längeres Stehen oder Sitzen.
2. Überprüfen Sie Ihren Alltag und insbesondere Ihre Wohnung auf Sturzgefahren und Stolperfallen.
3. Bewegung ist für Ihre Gelenke und deren Heilung überaus wichtig, aber vermeiden Sie Überbelastung.
4. Bevorzugen Sie höhere Sitzmöbel.
5. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht, jedes Kilo „zu viel“ belastet Ihre Gelenke.



Ratgeber

Therapieansatz für Hüft- und Kniegelenke

Therapeutische Empfehlung
innerhalb der Orthopädie





Wir unterstützen Sie dabei, sich wieder schmerzfrei und aktiv zu bewegen.

Liebe Patientinnen und Patienten,

bei den Hüft- und Kniegelenken handelt es sich um die großen, tragenden Gelenke des Körpers. Deshalb sind diese besonders häufig von Erkrankungen und Verschleißerscheinungen betroffen. Unser Ziel während Ihres Klinikaufenthalts ist es, Ihre Mobilität und Lebensqualität bestmöglich wiederherzustellen und Ihnen so die Rückkehr in den Alltag zu ermöglichen. Daher orientieren sich unsere Therapieangebote an den Therapiezielen, die Sie mit Ihrem Arzt besprochen haben. Wir sind davon überzeugt, dass Ihnen das Programm dabei helfen wird, Ihre Gelenkbeschwerden erfolgreich zu bekämpfen.

Die einzelnen Bestandteile dieser Programme orientieren sich an Ihren gesundheitlichen Einschränkungen und Ihrer Belastungsfähigkeit. Sie werden feststellen, dass wir dabei großen Wert auf einen **aktiven Behandlungsansatz** legen, um funktionelle Defizite zu reduzieren. Dieser Ansatz entspricht dem derzeitigen Stand der Therapieentwicklung. Er beinhaltet, dass Sie weniger im passiven Sinne „be“-handelt werden, sondern dass wir mit Ihnen auf unterschiedlichen Behandlungsebenen Aktivitäten durchführen. Diese werden Sie letztlich in die Lage versetzen, **selbst aktiv** an Ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Therapieziel:

Verbesserung der Gehfähigkeit

Dieses Ziel wird umgesetzt durch Übungsformen zur Erreichung eines sicheren Gangbildes mit Einsatz der Gehhilfen unter alltagsnahen Bedingungen. Wichtige Elemente sind z. B. das gelenkschonende Begehen von Treppen und das Üben des Gehens auf unterschiedlichen Bodenbelägen und in verschiedenen Geländeformen.

Therapieziel:

Kräftigung der gelenkstablisierenden Muskeln

Durch Übungsformen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordinationsverbesserung erreichen wir eine Verbesserung Ihrer Gelenksituation. So können Sie Ihre Gelenke auch im Alltag wieder besser belasten.



Therapieziel:

Bewältigung der Aktivitäten des täglichen Lebens

Hier lernen Sie, welche Verhaltensweisen, Hilfen und ggf. Hilfsmittel es gibt, um – unter Berücksichtigung Ihrer spezifischen Gelenksituation – den Alltag besser gestalten zu können. Neben den entsprechenden Informationen steht das praktische Üben unter alltagsnahen Bedingungen hier im Vordergrund.

Komplementärtraining – Training des gesamten Körpers

Durch ein Komplementärtraining erreichen wir ein Training des gesamten Körpers. Auch wenn der Schwerpunkt Ihrer gesundheitlichen Probleme auf einem oder mehreren Gelenken liegt, so ist der Körper doch als „Großes Ganzes“ zu sehen. Daher legen wir Wert auf eine ganzheitliche Rehabilitation, um so einen umfassenden Gesundheitseffekt zu erzielen.