

Schritt für Schritt wieder in Bewegung

Eine neue Hüfte oder Knie geben vielen Menschen ihre Mobilität zurück – entscheidend ist die Remobilisation.

WELS. „Die Mobilisation beginnt, abhängig von der Kreislaufsituation, bereits wenige Stunden nach der Operation“, erklärt die Physiotherapeutin Antonia Gadermayr vom Klinikum Wels-Grieskirchen. Die Übungen würden nicht nur Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft fördern, sondern auch alltagsrelevante Abläufe wie Aufstehen, Treppensteigen oder sicheres Drehen im Bett trainieren. Hilfsmittel wie Stützkrücken erleichtern die ersten Schritte. Vor der Entlassung erhalten die Patienten ein per-

sönliches Übungsprogramm für zu Hause, ergänzt um Tipps für den Alltag. Auch nach der Heimkehr bleibt Bewegung zentral: Eine ambulante Physiotherapie unterstützt dabei weiter den Aufbau von Kraft, Koordination und Stabilität.



„Ziel ist maximale Selbstständigkeit und ein Schritt zurück zu Lebensqualität.“

Foto. Klinikum Wels-Grieskirchen

ANTONIA GADERMAYR

Schon nach wenigen Wochen sind dann bei vielen Patienten gelenkschonende Aktivitäten wie Radfahren oder Schwimmen wieder möglich, nach drei bis sechs Monaten oft auch intensivere Sportarten. „Ziel ist maximale Selbstständig-



Die Remob beginnt oft schon kurz nach der OP.

Foto: smarterpix/sweettomato

keit und ein Schritt zurück zu Lebensqualität“, betont Gadermayr. Die moderne Remobilisation macht so den Weg frei für ein aktives, selbstbestimmtes Leben nach Hüft- oder Kniegelenkersatz.