PREhabilitation Hüfte & Knie

Erfahrungs- und evidenzbasierte Trainingskonzepte bei Hüft- und Kniegelenkserkrankungen (18 Lerneinheiten)

Aktiv vor der OP – Operationen vermeiden, hinauszögern oder optimal vorbereiten

Warum erst nach einer Operation aktiv werden?

Bei Erkrankungen und Verletzungen von Hüft- und Kniegelenk bietet die Phase vor einem möglichen operativen Eingriff ein wichtiges therapeutisches Zeitfenster. Gezieltes Training kann dazu beitragen, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, Beschwerden im Alltag besser zu bewältigen und die eigenen Ressourcen gezielt zu nutzen.

PREhabilitation verfolgt dabei zwei wesentliche Ziele: **konservative Behandlungsmöglichkeiten bestmöglich auszuschöpfen und eine Operation – wenn individuell möglich – zu vermeiden oder hinauszuzögern.** Wird ein operativer Eingriff notwendig, sollen Patient körperlich und mental möglichst gut darauf vorbereitet werden.

Erst trainieren – dann entscheiden

Nicht jede Einschränkung bedeutet automatisch Operation. Gerade bei degenerativen Erkrankungen von Hüfte und Knie spielen neben strukturellen Veränderungen auch Muskelkraft, Beweglichkeit, körperliche Aktivität, funktionelle Leistungsfähigkeit und individuelle bio-psycho-soziale Faktoren eine wichtige Rolle. Das Seminar zeigt, wie Therapeut diese beeinflussbaren Faktoren gezielt in ihre Arbeit integrieren können.

Patient werden dabei unterstützt, ihre körperlichen Möglichkeiten wiederzuentdecken, Vertrauen in Bewegung aufzubauen und selbst aktiv zu werden. Ziel ist eine Verbesserung von Funktion, Belastbarkeit und Lebensqualität.

Zwei Wege – ein gemeinsames Ziel

Wenn eine Operation vermeidbar ist:
Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, Beschwerden reduzieren, Alltagsaktivitäten erleichtern und die Voraussetzungen für ein aktives Leben mit dem eigenen Gelenk stärken.

Wenn eine Operation notwendig ist:
Die vorhandenen körperlichen und mentalen Ressourcen bereits vor dem Eingriff gezielt fördern und damit möglichst gute Voraussetzungen für die anschließende Rehabilitation schaffen.

Direkt umsetzbar in der therapeutischen Praxis. Das Seminar verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit therapeutischer Erfahrung und einem hohen Praxisanteil. Konkrete Trainingsbeispiele und ausführliche Patientenunterlagen ermöglichen eine unmittelbare Umsetzung im Einzelcoaching und in der therapeutischen Praxis.

Die Patient erhalten Übungen und Strategien, mit denen sie selbst aktiv werden und Verantwortung für ihre körperliche Leistungsfähigkeit übernehmen können.

PREhabilitation bedeutet deshalb mehr als „Training vor der OP“: Sie nutzt die Zeit, bevor operiert werden muss – mit dem Ziel, eine Operation möglichst zu vermeiden oder hinauszuzögern und, wenn sie notwendig wird, optimal darauf vorbereitet zu sein.