



Gut vorbereitet auf das, was da noch kommt

Von Drs. Ruid Stefelmans

Reha bereits vor der Knie-OP? Für manch einen mag das seltsam klingen. Aus meiner Sicht sollte es selbstverständlich sein. Wer ein neues Kniegelenk oder eine neue Hüfte bekommt, sollte mindestens sechs Wochen vor der Operation eine physiotherapeutisch begleitete PREHABILITATION durchführen.

Dieses Reha-Training – wir nennen es in unserem Gesundheitszentrum PreVITAGS – bewirkt, dass Herz-Kreislauf-System, Muskelaufbau, Krafttraining und Ausdauer gestärkt werden. Das führt dazu, dass diese Patienten körperlich auf einem hohen Niveau in die Operation gehen. Und nach dem Eingriff beweglicher und nicht so sehr von Schmerzen geplagt sind.

Denn: Bewegungsschmerz führt zu Schonhaltungen, Fehlbelastungen und Sekundärschäden, besonders Bewegungseinschränkungen. Wenn sich diese Patienten weniger bewegen, bauen sich deren Muskeln ab, so dass sie an Kraft verlieren. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.

Aus wissenschaftlichen Studien weiß man mittlerweile, dass PREHABILITATION einen schmerzlindernden Effekt vor und auch nach der OP hat. Die durch Training vorbereiteten Menschen hatten rund 50 Prozent weniger Schmerzen. Aktivität vor dem Eingriff zahlt sich also aus. Und: Das Risiko für Lungenembolien und Thrombosen nach der OP sinkt.

PREHABILITATION wirkt nicht nur bei der Knie- und Hüft-OP, sondern auch bei onkologischen Fällen. Auch hier ist wissenschaftlich erwiesen, dass Krebs-Patienten, die vorher trainiert haben, nach einem Eingriff schneller wieder auf die Beine kommen. Die Ärzte haben festgestellt, dass es Sinn ergibt, vor der Operation des Tumors auf eine möglichst optimale Leistungsfähigkeit des Patienten hin zu trainieren.

Also, auch wenn PREHABILITATION keine Kassenleistung ist: Lassen Sie sich beraten, werden Sie aktiv! Ihre Gesundheit sollte es Ihnen Wert sein.



Drs. (NL) Ruid Stefelmans ist Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut.
Der Sportphysiotherapeut betreibt seit 33 Jahren in Kempen ein Gesundheitszentrum.

ambulantes gesundheitszentrum **stefelmans**

info@ags-kempen.de