

Angebots-
information
—
Für Patientinnen
und Patienten



Prähabilitation

Die Rehabilitation beginnt schon vor der Operation

Prähabilitation bei Knietotalprothese

Ein gezieltes Training vor einem operativen Eingriff nützt Patientinnen und Patienten. Dadurch erhalten Sie die optimale Grundlage für eine reibungslose Rehabilitation. Die Genesung beginnt bei uns schon vor der Operation.

Die Operation optimal vorbereiten

Eine Prähabilitation, kurz *Prähab* genannt, ist eine individuelle präoperative Bewegungs- und Physiotherapie. Sie soll dazu beitragen, den Spitalaufenthalt zu verkürzen, die Komplikationsrate zu reduzieren und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten nach der Operation zu verbessern.

Die Prähabilitation umfasst Physiotherapie, bestehend aus personalisiertem Training und Edukation. Damit sollen für die Patientinnen und die Patienten vor der Operation die körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit optimal erhalten respektive verbessert werden. So gelingt es, die postoperative Lebensqualität zu erhöhen und die Komplikationsrate zu senken.



Welchen Gewinn bringt eine Prähabilitation?

- Der Gesundheitszustand wird gestärkt.
- Die Herzkreislauftfitness verbessert sich.
- Der Aktivitätslevel erhöht sich.
- Aufgrund reduzierter Schmerzen werden weniger Schmerzmittel benötigt.
- Die gesundheitsbezogene Lebensqualität erhöht sich.
- Die Rehabilitationszeit wird kürzer, und Alltagsaktivitäten können rascher wieder aufgenommen werden.
- Die Komplikationsrate ist geringer.

Was kostet eine Prähabilitation?

Das Prähabilitationstraining wird über eine reguläre Physio-Verordnung abgerechnet. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Leitung



Ärztliche Leitung

Prof. Dr. med. Johannes Scherr



Therapeutische Leitung Prähab

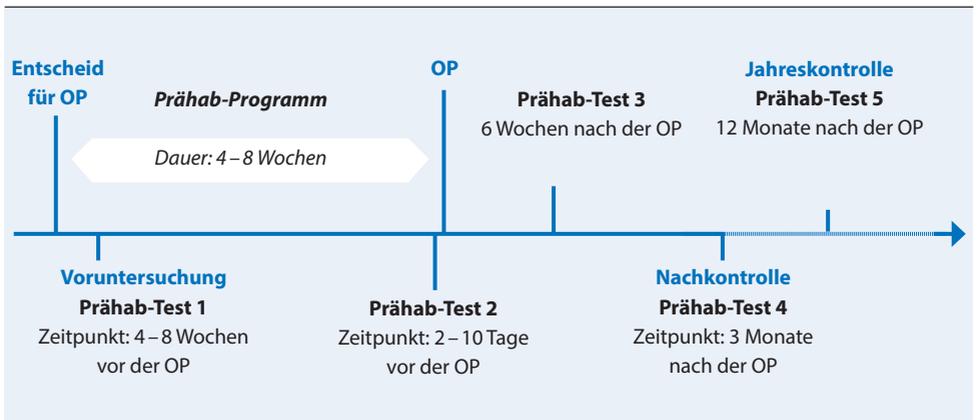
Pascale Gränicher



Leiter Kniechirurgie

Prof. Dr. med. Sandro Fucentese

Ablauf Prähabilitation



Bitte mitbringen

- kurze Sporthose (Tights/Leggings) und T-Shirt, Turnschuhe, Handtuch

Zur Information

- vor Ort hat es Umkleide- und Duscmöglichkeiten

Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin vereint sämtliche sportmedizinischen Aspekte unter einem Dach und ist dank dem universitären Charakter eng verzahnt mit der muskuloskelettalen Forschung.



Anfahrt

Das Universitäre Zentrum für Prävention und Sportmedizin befindet sich schräg gegenüber des Haupteingangs der Universitätsklinik Balgrist. Der Empfang ist im Untergeschoss. Neben dem Gebäudes stehen mehrere Parkplätze zur Verfügung. Weitere Parkplätze befinden sich auf dem Areal der Universitätsklinik Balgrist.

Standort

Forchstrasse 319
8008 Zürich, Schweiz

Rezeption

Mo–Fr, 6.45–20.30 Uhr / Sa, 8–13 Uhr
T + 41 44 386 52 52
sportmedizin@balgrist.ch
www.balgrist.ch/angebot/zentrum-fuer-sportmedizin

Postadresse

Universitätsklinik Balgrist
Forchstrasse 340
8008 Zürich, Schweiz

