

Fit werden für die Operation

Reha kennt jeder – aber **Prehabilitation?** Ein gezieltes Bewegungstraining vor dem Einsetzen eines künstlichen Gelenks etwa bringt enorme Vorteile – jungen wie älteren Patienten

Wer einen orthopädischen Eingriff vor sich hat, will anschließend möglichst schnell wieder beweglich sein. Dafür sollte man nicht nur hinterher in die Reha, sondern schon vorher aktiv werden. Prehabilitation nennt sich der neue Trend. Das heißt: Vor der Operation steht ein spezielles Training auf dem Plan.

„Die Patienten trainieren das Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen und Gelenke. So sind sie nach dem Eingriff bereits vertraut mit den Übungen, die dann in der Reha auf dem Plan stehen, und werden schneller wieder fit“, erklärt der Berliner Physiotherapeut Dominic Pourat.

Denn jeder, der Gelenkprobleme hat, bewegt sich wegen der Schmerzen zu wenig und gewöhnt sich eine Schonhaltung an. Dadurch kommt es zu fehlerhaften Bewegungsabläufen. „Werden diese korrigiert, hat man weniger Beschwerden. Man lernt, seine Körperstrukturen besser wahrzunehmen. Das ist gut für die Beweglichkeit“, ergänzt Professor Carsten Perka, Ärztlicher Direktor des Centrums für Muskuloskeletale Chirurgie der Charité. Deshalb setzt er auf die Zusammen-



D. Pourat testet, wie flexibel die Hüfte ist. Dazu muss die Patientin im Liegen das Bein anheben. Schafft sie 90 Grad, ist alles gut

Der Physiotherapeut hilft bei der Aufstiegsübung. Im Rücken wird per Band ein Gewicht gezogen – top für eine starke Hüfte



Eine rotierende Gewebestimulation lockert die Muskeln, reduziert ihre Spannung – sie ist Teil des Therapiekonzepts von Dominic Pourat

arbeit mit Physiotherapeuten wie Dominic Pourat und seinem Team.

„Wir untersuchen zunächst den ganzen Körper nach funktionellen Störungen – nicht nur das defekte Gelenk. Denn Bewe-

gungseinschränkungen beeinträchtigen immer auch benachbarte Regionen. Zudem hat jedes Gelenk seine spezifische Funktion: Sprunggelenk, Hüfte, Brustwirbelsäule und Schulter brauchen Mobilität, Knie, Lendenwirbelsäule und Halswirbelsäule Stabilität“, so der Physiotherapeut. Dazu führt er spezielle Tests durch (s. oben). Sind alle Schwachstellen aufgedeckt, bekommt jeder Patient seine individuellen Übungen. „Die nehmen wir per Video auf und schicken sie ihm nach Hause.

Dort sollte er sie jeden Tag zehn bis 15 Minuten durchführen. Zusätzlich sollte man ab vier Wochen vor dem geplanten Eingriff zweimal in der Woche zum Physiotherapeuten kommen“, so Pourat. Denn häufig sind Muskeln, Sehnen und Bänder so verkürzt oder verhärtet, dass sie zum Beispiel mit Ultraschall oder Strom gelockert werden müssen. Pourat: „Erst dann können sie gezielt trainiert werden.“

Mehrere Pilotstudien zeigen die positiven Effekte der Prehabilitation: Die Schmerzen der Patienten halbierten sich, die Beweglichkeit nach der Operation verdoppelte sich.

Walburga Hettwer

REGELMÄSSIGES TRAINING IST WICHTIG

Einfache Übungen, die viel bewegen



1

Extra-Tipp Medizin

80 Prozent der Arthrosepatienten profitieren von der Prehabilitation

Balance und Haltekraft

Ideale Übung für Hüft- und Kniepatienten: Mit der Standwaage werden Rumpf, Schultern, Knie und Hüfte/Po gekräftigt. Auf ein Bein stellen, leicht beugen, Oberkörper mit geradem Rücken absenken, das andere Bein gestreckt heben, bis beide eine gerade Linie bilden. Arme parallel nach vorn strecken.



2

Schulterstärker

Wer Schulterprobleme hat, meidet bestimmte Bewegungen. In der Folge verkürzen sich Muskeln und Sehnen, die Schulter wird immer unbeweglicher. Diese Übung kräftigt wichtige Muskeln: Theraband um die Hände wickeln, Unterarme langsam nach außen drücken.



3

Ganzkörperübung

Von dieser Übung profitiert jeder, weil Knie, Hüfte, Rumpf und Schultern gleichzeitig stabilisiert und gestärkt werden: hüftbreit hinstellen, Arme nach oben strecken. Langsam Knie beugen, Rücken gestreckt leicht nach vorn neigen. Wieder aufrichten.

Weitere Infos:
Das Pourat-Konzept, www.praxis-physiotherapie-berlin.de,
Tel. 030/43 073692