



AKTIV KnieKraft

**In 8 Monaten zurück zur Belastbarkeit
– strukturiert, progressiv, persönlich.**

„Aktiv“

Gesundheitsdienstleistungen

**Orthopädisches Vorsorge- und Nachsorgezentrum
Eichstätt**



aktiv

Unsere Spezialisierungen umfassen ein breites Spektrum an Gesundheitsdienstleistungen, damit Sie optimal betreut werden.

Wir bieten professionelle Physiotherapie, individuell abgestimmte Fitnessprogramme und zahlreiche Wohlfühlangebote zur Förderung Ihres allgemeinen Wohlbefindens.

Zusätzlich können Sie an verschiedenen Kursen teilnehmen.

Für Unternehmen bieten wir umfassende Konzepte zur betrieblichen Gesundheitsförderung an, die zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden sind.

Ihre Rehabilitation nach einer Knie TEP Operation

Nachbehandlung



Patientenmanagement

- Modifikation
- Edukation
- Symptomatische Therapie



Aktive Therapie

- Beweglichkeit
- Koordination
- Ausdauer
- Kraft



Begleitende Maßnahmen

- Passive Therapie
- Hilfsmittel

Zeitraum: 8 Monate

Zielgruppe: alle Patienten nach Knie-TEP

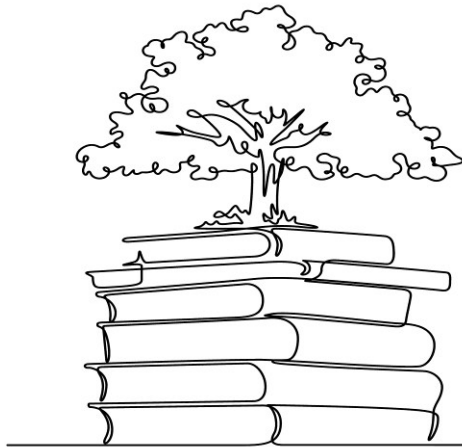
Schwerpunkte: Muskelaufbau, Alltagstraining, Mobilität

Basierend auf: aktuellen Leitlinien (AWMF, DGO) und wissenschaftlicher Evidenz

Die Knie-Totalendoprothese (Knie-TEP) ist ein bewährter Eingriff zur Behandlung fortgeschrittener Kniearthrose.

Ziel der Rehabilitation ist die Wiederherstellung der Gelenkfunktion, Schmerzfreiheit und die Rückkehr in ein aktives Alltags- und ggf. Berufsleben.

Rehabilitationsziele



- Schmerzreduktion und Schwellungsabbau
- Wiederherstellung der Beweglichkeit
- Wiederaufbau der Muskelkraft, insbesondere des Quadrizeps
- Verbesserung der Gangstabilität und Koordination
- Rückkehr zu Alltagsaktivitäten und ggf. sportlicher Aktivität
- Patientenedukation und Selbstmanagement

Phasen der Rehabilitation

Die Rehabilitation gliedert sich in vier Phasen.

Phase I: Akutphase (1. Woche postoperativ)

- Frühmobilisation innerhalb von 24 Stunden
- schmerzadaptierte Vollbelastung mit Gehhilfen
- passive und assistive Mobilisation (Ziel: 90° Flexion)
- isometrische Übungen zur Muskelaktivierung
- Gangschule, Transfertraining, Sturzprophylaxe
- ggf. MLD bei starker Schwellung

Phase II: Frühe Reha (2.–4. Woche)

- Entfernung von Nahtmaterial, Narbenmobilisation
- Steigerung der Beweglichkeit (>100° Flexion)
- Abtrainieren der Gehhilfen
- Beginn aktives Krafttraining
- Ergometertraining, Gleichgewichtstraining
- ADL-Training (Alltagssituationen)

Die Phasen I und II finden normalerweise nach der Operation im Krankenhaus und im Anschluss in einer Rehabilitationseinrichtung statt.

Phase III: Aufbautraining (4.–8. Woche)



Ziele:

- Alltagstauglichkeit, sicheres Gehen ohne Hilfsmittel
- progressives Krafttraining
- Ausdauertraining (z. B. Ergometer, Walking)
- intensives Balancetraining
- neurokognitives Training (Dual-Task, Reaktionsübungen)

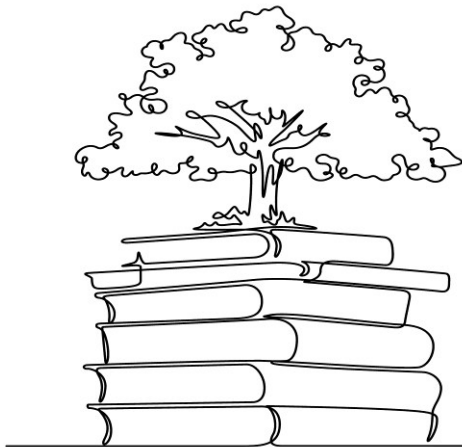
Um die Ziele der Phase III zu erreichen benötigen wir rund 12 Einheiten Physiotherapie und ein 8 wöchiges Training in unserer medizinischen Trainingstherapie.

Die Kosten:



- den vom Gesetzgeber vorgegebenen Eigenanteil pro Rezept für die Physiotherapie.
- eine einmonatige Mitgliedschaft in unserem Studio für 110,- €.
- 149,- Euro für den Präventionskurs "SkillCoach" (Dieser wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst / bezahlt!).

Phase IV: Spätphase & Return to Sport (3.–6. Monat)



Ziele:

- volle Belastbarkeit, ggf. Berufsfähigkeit
- Fortsetzung Kraft- und Ausdauertraining
- Rückkehr zu Sportarten (Low-Impact ab Monat 3, High-Impact ab Monat 6 nach individueller Freigabe)
- Sportartspezifisches Training
- Schulung zu gelenkschonendem Verhalten

Um die Ziele der Phase IV zu erreichen benötigen Sie rund 6 Monate Training in unserer medizinischen Trainingstherapie.

Die Kosten:



eine Mitgliedschaft “Aktiv-KnieKraft” in unserem Studio, zu 110,- Euro monatlich, für den Zeitraum von 6 Monaten

Ihre Vorteile bei uns

- **individuelle Betreuung durch Physiotherapeuten und Trainer aus dem Bereich der Sportwissenschaften**
- **Einsatz modernster Trainingssysteme**
- **strukturierte Programme mit klaren Zielen**
- **Fortschrittskontrollen und Anpassung der Trainingsinhalte**



Gesundheit braucht Training!



Wir gestalten das Training der Zukunft.

Nicht mehr der Körperkult steht im Fokus, sondern Gesundheit und Lebensqualität. Kraft-, Beweglichkeits- und Gehirntaining gehören zu den effektivsten Waffen gegen alle Arten von Zivilisationskrankheiten. Auch im Kampf gegen Sarkopenie, den mit dem Alter zunehmenden Abbau von Muskelkraft, ist regelmäßiges Fitness- und Gesundheitstraining alternativlos. Hier kommen wir ins Spiel. Training muss heute neue Wege gehen. Es muss individuelle Lösungen bieten, die für jeden Menschen und für jede Trainingsmotivation zugeschnitten und verständlich sind - ob Leistungssportler oder Patient, Anfänger oder Profi.

Wir wollen alle Menschen, von jung bis alt, für Fitness- und Gesundheitstraining gewinnen, motivieren und begeistern. Dafür setzen wir uns seit inzwischen 25 Jahren tagtäglich ein. Warum? Weil jeder Mensch ein richtiges Training braucht.

Wir werden immer älter und bequemer und bewegen uns immer weniger. Wer auch im hohen Alter ohne körperliche und geistige Einschränkungen leben möchte und seine Lebensqualität lange hoch halten will, für den ist richtiges Training alternativlos.