Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um den Eingriff vorzubereiten

Prähabilitation statt lange Knie-Reha

Viele OPs wurden verschoben

Egal ob Knie oder Hüfte – ist der Entschluss für einen Gelenkersatz gefallen, fiebern Betroffene der erlösenden OP entgegen und hoffen, danach schnell wieder fit zu sein. Was ihnen dabei oft nicht klar ist: Sie haben zu einem Großteil selbst in der Hand, wie rasch sie wieder mobil werden. Denn nicht erst in der Reha können sie etwas für den Heilprozess tun, immer mehr Orthopäden raten Patienten, schon vor dem Eingriff aktiv zu werden!

Früher an später denken: So verkürzt sich die Heilung

Das Zauberwort lautet „Prähabilitation" (lat. prä = vor), ein individuell abgestimmtes Vorbereitungskonzept. Dr. Bernhard Dickreiter, leitender Facharzt für Physikalische Therapie und Rehabilitative Medizin der Gelenk-Klinik Gundelfingen, empfiehlt es seinen Patienten: „Auf diese Weise können Leistungsfähigkeit und körperliche Verfassung vor der OP gestärkt und somit die spätere Genesung erleichtert und beschleunigt werden." Gerade jetzt, wo zahlreiche Gelenk-OPs wegen Corona-Vorsorgemaßnahmen in den Kliniken verschoben wurden, bietet sich die Gelegenheit, die Zeit zu nutzen, und den Selbstheilungskräften auf die Sprünge zu helfen. Dr. Dickreiter erklärt: „Je besser der allgemeine Gesundheitszustand ist, um so reibungsloser verlaufen Operation und Heilung – und umso kürzer ist in der Regel der Krankenhausaufenthalt."

UNSER EXPERTE
Dr. med. Bernhard Dickreiter, Rehabilitative Medizin der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Bewegung & Vibration: Das stärkt die Muskeln

Eine wichtige Säule der Prähabilitation ist ein Aktiv-Programm mit gelenkschonendem Sport wie Gymnastik, Aqua-Jogging, Schwimmen, Radfahren – in Abstimmung mit dem Arzt (s. r.). Ziel ist, die Körpermuskulatur, insbesondere die des Rumpfes, zu kräftigen. Natürlich ist es abhängig davon, wie stark die Schmerzen sind. Lindernde Pflanzenarznei für die Gelenke (z. B. Gelencium Arthro, rezeptfrei, Apotheke) kann hierbei eine gute Unterstützung sein. Ein weitere Möglichkeit der Vorbereitung ist die sogenannte zellbiologische Regulationstherapie (ZRT, keine Kassenleistung, ab 30 Euro pro Anwendung), bei der Vibrationen von außen die Durchblutung und Nährstoffversorgung der entsprechenden Körperpartie stimulieren. „Diese Therapieform beeinflusst die Mikrozirkulation und den Zellstoffwechsel besonders positiv und unterstützt die Selbstheilungskräfte", erläutert der Experte. „Denn ein gesundes Gewebe mit einer intakten Durchblutung und normalen Zellstoffwechselfunktionen ist die beste Voraussetzung für schnelle Genesung."

Füllen Sie die Vitalstoff-Depots: Power für die Wundheilung

Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, um für die OP gestärkt zu sein. Denn für eine optimale Wundheilung braucht der Organismus viele Vitamine und Mineralstoffe. Ganz oben auf dem Speiseplan steht deshalb Gemüse und Obst, dazu gesunde Fette wie Oliven- oder Rapsöl. „Zudem sollten Weißmehlprodukte weitgehend durch Vollkornprodukte ersetzt und bei Fisch und Fleisch auf hochwertige Qualität geachtet werden", sagt Dr. Dickreiter. Geht man so gekräftigt in die Klinik, stehen die Chancen für eine kurze Reha sehr gut.

Wichtig: Was sagt Ihr Arzt oder Orthopäde?

Trotz aller guten Vorhaben gilt: Überstürzen Sie nichts! Denn wer ohne Rücksprache zu viel oder den falschen Sport macht, läuft Gefahr, die Beschwerden zu verschlimmern. Besprechen Sie deshalb immer mit dem Experten, was für Ihr persönliches Präventiv-Konzept sinnvoll ist, und führen Sie es dann etwa zwei bis drei Wochen lang vor der OP durch.

Fotos: Gelenk-Klinik Gundelfingen, moodgym