Prehabilitation - Training vor der OP

Prehabilitation - Training vor der OP

Große Operationen wie Hüft- und Knieoperationen stellen für den Körper eine Belastung dar. Sie schwächen die Muskeln enorm. Aus diesem Grund setzt sich in der modernen Orthopädie immer mehr der Ansatz der sogenannten Prehabilitation durch. Diese beinhaltet gezielte Kraft- und Beweglichkeitsübungen einige Wochen vor einer anstehenden Operation. Die Hamburger Asklepios Klinik St. Georg hat im vergangenen Jahr dazu eine Pilotstudie mit 19 Patienten durchgeführt. Es sollte herausgefunden werden, wie sich durch das Training vor der Operation die Beweglichkeit der Patienten verbessert und die Muskulatur gestärkt wird. Denn nach der Operation sollen die Patienten schnellstmöglich wieder fit werden und sich schmerzfrei bewegen können.
Die Ergebnisse der Pilotstudie waren so vielversprechend, dass das Klinikum nun weitere Untersuchungen anstrebt.

Prehabilitation konsequente Weiterentwicklung
Doch nicht nur vor einer Operation auch für die Zeit danach haben sich die Ansichten geändert. "Früher war Schonung die entscheidende Empfehlung nach einer Operation", sagt der Orthopäde und Sportmediziner Bartholomäus Gabrys aus Berlin-Friedrichshain . Heutzutage werden doch die Patienten direkt am ersten Tag wieder zu Bewegung animiert. So kommt der Kreislauf wieder in Schwung und die Heilung schreitet voran. Die Prehabilitation ist somit nur eine konsequente Weiterentwicklung der "bewegungsorientierten" Therapie.

Bewegung statt Schonung ist dabei nicht nur der beste Rat für Patienten, welchen beispielsweise eine Operation zum Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks bevorsteht, sondern kommt auch bei anderen Erkrankungen zum Einsatz. So ist ein entsprechendes Ausdauer- und Krafttraining auch eine gute Vorbereitung auf eine Chemotherapie und größere Eingriffe bei Krebspatienten. Dadurch sind die Patienten im wahrsten Sinne des Wortes gestärkt für die Nebenwirkungen, die zum Beispiel eine Chemotherapie hat. Es treten weniger Müdigkeit und Erschöpfung auf. Kleinere Studien zeigen zudem, dass bei sportlichen Patienten die Anzahl der Abwehrzellen steigt. Das wirkt sich natürlich positiv bei der natürlichen Tumorbekämpfung aus. Die positiven Auswirkungen der sportlichen Betätigung zeigen sich bei Brust-, Darm- und Prostata- sowie Blutkrebs.

Keine belastbare Evidenz
Natürlich ist die Pilotstudie mit 19 Teilnehmern noch zu klein, um daraus generelle Schlüsse ableiten zu können. Fakt ist auch, dass ein paar Wochen Training vor einer Operation nicht dafür sorgen, dass signifikant Muskelmasse aufgebaut wird. Aber die Sporttherapie hat auch einen psychischen Effekt. Die Schonhaltung wird korrigiert und Aktivität und Bewegung werden verbessert. Das bewirkt bei einigen Patienten ein neues Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten. Das bringt einen Motivationsschub und sorgt für eine positive Grundstimmung, was bei bevorstehenden Operationen natürlich immer von Vorteil ist.

Pressekontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Firmenkontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

Leistungsspektrum:

Orthopädie
Orthopädische Chirurgie/Operationen
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie
Hausbesuche
Manuelle Medizin/Chirotherapie
Akupunktur
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung
Schmerztherapie
Arthrosebehandlung
Sportmedizin
Stoßwellentherapie

Diagnostikleistungen
Medizinische Fachgutachten
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme
Ernährungsberatung
Knochendichtemessung/Screening