

# Schwerpunkt



## Sportartspezifisches Training

### Die Schmerzen sind weg – und nun?

Ihre Hüft- oder Kniegelenkoperation ist gut verlaufen, die Therapie ist abgeschlossen und die „Widrigkeiten“ des Alltags können Sie schon gut bewältigen?

So weit, so gut.

Aber wie geht es jetzt weiter? Was ist mit Sport?  
Ab wann darf es losgehen und darf ich überhaupt wieder Tennis, Golf, Fußball etc. spielen?  
Und was ist, wenn ich doch einmal falle oder mir das Knie verdrehe?

Gerne steht Ihnen unser erfahrenes Therapeutenteam mit Rat und Tat zur Seite. Nach ausführlicher Untersuchung und Beratung erstellen wir einen Trainingsplan, der Sie bestmöglich auf den Wiedereinstieg in Ihren Sport vorbereitet.

Dabei geht es nicht nur darum, das operierte oder verletzte Gelenk „in Schwung“ zu bringen. Ebenso wichtig ist das Wiederherstellen der Körperstatik zur Vermeidung muskuloskelettaler Folgeschäden.

**Termine nur nach Vereinbarung**



**ASKLEPIOS**

Therapiezentrum Harburg

## Schwerpunkte des Aufbautrainings

- Erarbeiten guter Beweglichkeit im operierten/verletzten Gelenk
- Kräftigung des gesamten Körpers
- Stabilisierung der Beinachse im statischen und dynamischen Training
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Transfertraining und Sturzprophylaxe
- Treppentraining
- Sportartspezifisches Training zur Vorbereitung auf den Wiedereinstieg ins Training
- Beratende Begleitung in den ersten Trainingswochen bezüglich der Trainingssteuerung

Bitte bringen Sie zum ersten Termin die letzten ärztlichen Befunde und die Röntgen- oder MRT-Bilder der operierten Seite mit.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

**Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!**

## Kontakt

---

### **Asklepios Therapiezentrum Harburg**

Eißendorfer Pferdeweg 52, Haus 6 D

21075 Hamburg

Tel.: 040 181886-2981

Fax: 040 181886-3329

therapiezentrum.harburg@asklepios.com

### **Unsere Öffnungszeiten**

Mo.–Do. 08:00 – 19:00 Uhr

Fr. 08:00 – 16:00 Uhr



Ein barrierefreier Zugang für Rollstuhlfahrer ist vorhanden.