



Vor der Operation

Je besser die Vorbereitung, desto rascher sind die Betroffenen nach der Operation im Alltag wieder aktiv und mobil.

Eine optimale Vorbereitung vor der Operation umfasst:

1. Verbessern Sie Ihren Allgemeinzustand:

- Unsere Physiotherapie gibt Ihnen im Vorfeld gerne Tipps, welche Bewegungen Sie durchführen dürfen und wie sie die Muskulatur bestmöglich erhalten.
- Versuchen Sie ein allfälliges Übergewicht zu reduzieren.
- Verzichten Sie auf das Rauchen – oder gewöhnen Sie sich das Rauchen ganz ab. Nikotin, Teer und andere Giftstoffe verzögern den Heilungsprozess.

2. Besuchen Sie unseren Physiotherapie-Vorbereitungskurs:

- Lernen Sie das Anlegen von Spezialbandagen oder Abspreizkissen.
- Lassen Sie sich die erlaubte Belastung und den Bewegungsumfang informieren.
- Erfahren Sie, welche Hilfsmittel nach dem Spitalaufenthalt zu Hause benötigt werden und wo diese im Vorfeld eines Eingriffs bezogen werden können.

3. Planen Sie die häusliche Versorgung nach dem Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt:

- Bereiten Sie Ihr zu Hause auf die Genesungszeit vor. Reduzieren Sie Hindernisse und Stolperfallen und versuchen Sie Ihren Lebensmittelpunkt, wenn möglich, auf ein Geschoss zu legen.



- Organisieren Sie die Ihre Versorgung und schauen Sie, wer im Familienumfeld und im Bekanntenkreis Ihnen behilflich sein könnte.
- Organisieren Sie evtl. einen ambulanten Spitex-Dienst.



Packliste für den Klinikaufenthalt:

- Schlafanzug oder Nachthemd
- Bademantel
- Persönliche Toilettenartikel
- Intimwäsche für die Dauer des Klinikaufenthaltes
- Trainingsanzug
- Flache, geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle
- Halt gebende Trainingsschuhe, idealerweise mit Klettverschluss
- Schuhlöffel mit langem Stiel
- Rucksack mit langem Henkel
- Persönliche Medikamente
- Wichtige Adressen und Telefonnummern