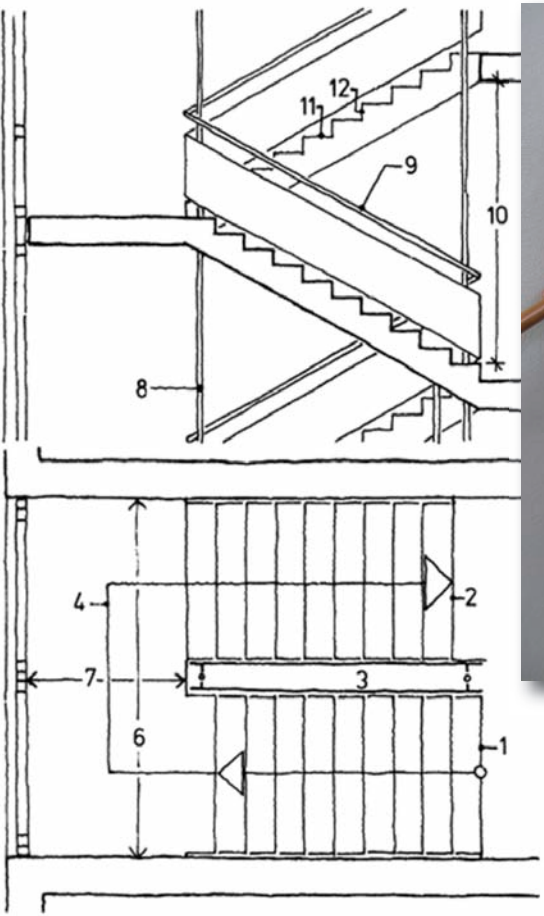
Kreiskliniken Traunstein - Trostberg GmbH

Informationen für den Alltag

Geriatrische Rehabilitation
Kreisklinik Trostberg



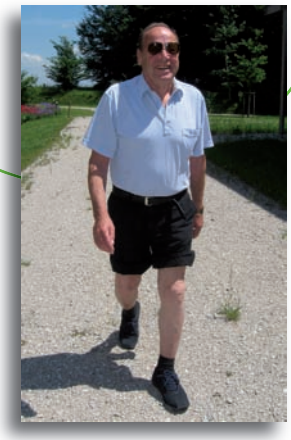
Empfohlene Sportarten

Wichtig ist bei allen Aktivitäten, die Sie ausüben, dass Sie sich stets sicher fühlen. Zu Empfehlen sind alle Sportarten, die Ihnen Spaß machen, die Ausdauer fördern und dabei Gelenkschonend sind, wie z. B.

Trimmrad-Radfahren

Wandern

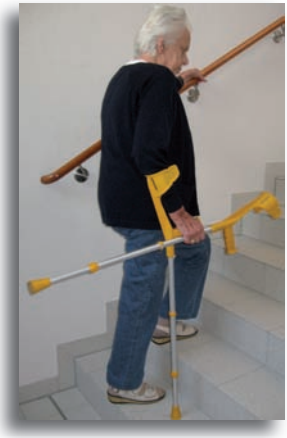
Nordic walking



Treppensteigen

Handhaltung der Stützen

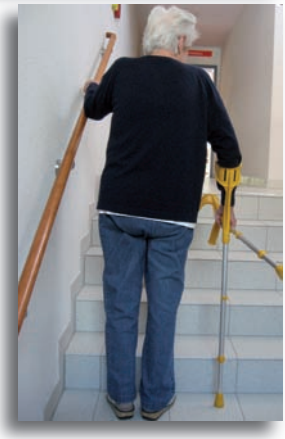
Halten Sie die Stütze wie gewohnt. Führen Sie die zweite Stütze außen vorbei. Umgreifen Sie den Handgriff und die zweite Stütze mit einer Hand.



Treppe hinauf

Setzen Sie das gesunde Bein eine Stufe nach oben.“

Stellen Sie das operierte Bein und die Stütze nach.

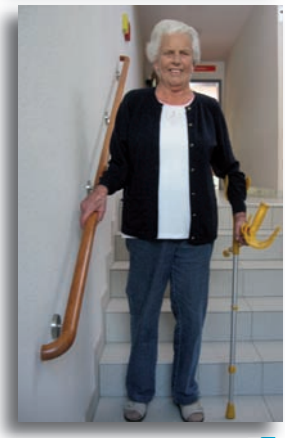


Treppe hinab

Setzen Sie die Stütze eine Stufe nach unten. Stellen Sie das operierte Bein nach. Das gesunde Bein folgt zuletzt..

Merke:

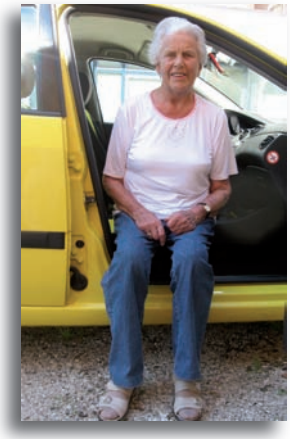
„G`sund bergauf, krank bergab“



Ein- und Aussteigen aus dem Auto

Beifahrerseite

Wichtig: Erhöhen Sie den Sitz (Sitzkissen bzw. -höheneinstellung) und stellen Sie die Rückenlehne etwas flacher. Schieben Sie den Sitz ganz nach hinten.



Setzen Sie sich langsam hin.

Heben Sie das linke Bein ins Auto und drehen Sie gleichzeitig den Körper mit.

Stellen Sie das rechte Bein nach.

Beim Aussteigen verfahren Sie in umgekehrter Reihenfolge.

Haben Sie noch Fragen, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung

Kontakt:
Kreisklinik Trostberg
Geriatrische Rehabilitation - Physiotherapie
Siegerthöhe 1
83308 Trostberg

Telefon: 08621/ 87 - 6330
Fax: 08621/ 87 - 6339
E-Mail: geriatrie@kreisklinik-trostberg.de