

## Kontakt/ Lageplan

Ambulanzzentrum des UKE

**UKE Athleticum**

**Universitäres Kompetenzzentrum für Sport- und  
Bewegungsmedizin**

Gebäude Ost (O) 48 | Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410 - 28540 | Fax: (040) 7410 - 40074

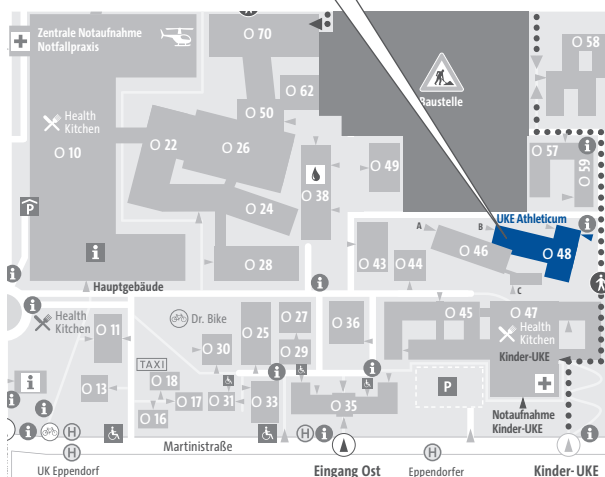
athleticum@uke.de

[www.uke.de/athleticum](http://www.uke.de/athleticum)



Athleticum

Sie finden uns auf dem UKE-Gelände  
im Gebäude Ost 48



Prehabilitation für Patient:innen

## Fit für die Operation

Spezifisches Training vor Hüft- und Knie-Prothese

**So erreichen Sie uns:**

**Bus:** Linien 20 und 25, Haltestelle Eppendorfer Park (UKE)

**S-Bahn:** bis Haltestelle Altona oder Holstenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

**U-Bahn:** Haltestelle Eppendorfer Baum, dann zehn Minuten Fußweg oder Haltestelle Hudtwalckerstraße oder Kellinghusenstraße, dann Buslinie 20 oder 25

## Sehr geehrte Patient:innen,

aufgrund einer fortgeschrittenen Arthrose Ihres Hüft- oder Kniegelenks ist bei Ihnen in absehbarer Zeit die Implantation einer Gelenk-Prothese geplant. Wir Spezialist:innen führen diesen orthopädischen Eingriff sehr häufig durch. Für Sie aber bedeutet er einen ziemlich großen Einschnitt, der zahlreiche Veränderungen mit sich bringt. Unser Ziel ist es, dass Sie die Operation, mögliche Begleiterscheinungen gut bewältigen und mit dem künstlichen Gelenk bestens zurechtkommen.

Hierfür bieten wir Ihnen ein praktisches, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Prehabilitationsprogramm an: In unserem Universitären Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin, dem UKE Athleticum, kümmert sich ein interdisziplinäres Team aus Fachärzt:innen, Sportwissenschaftler:innen, Osteopath:innen und Physiotherapeut:innen um Sie. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie optimal auf die Operation vorbereitet werden und im Anschluss schneller wieder auf die Beine kommen. Vorsprung durch Prehabilitation – wir freuen uns auf Sie!

### Bis bald im UKE Athleticum

#### Dr. Wolfgang Schillings

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin  
Manuelle Medizin/Chirotherapie  
Sportmedizin/Diplom-Sportlehrer  
Naturheilverfahren



#### Prof. Dr. Frank Timo Beil

Direktor Orthopädie, UKE  
Ärztlicher Direktor und Direktor der Orthopädischen Kliniken,  
Klinikum Bad Bramstedt



## Prehabilitation

### vor Implantation einer Hüft- oder Knie-Prothese im Überblick

- Kooperationsprojekt Orthopädie und UKE Athleticum
- Optimale Vorbereitung auf den geplanten operativen Eingriff
- Fachärztliche Betreuung
- Individuelle Anpassung der Maßnahmen je nach Einschränkung
- Dauer: 3-6 Wochen
- Therapien pro Woche: 2-3 Tage
- Inhalt:
  - Ärztliches Gespräch/ärztliche Untersuchung zur Aufnahme
  - Regelmäßige ärztliche Visiten
  - Ärztliches Gespräch/ärztliche Untersuchung zur Entlassung
  - Physiotherapeutische Behandlung
  - Physikalische Therapiemaßnahmen
  - Individuelle Bewegungstherapie
  - Operationsspezifische Informationen
  - Ggf. Osteopathie

