



PROTHAKTIV:
AKTIV BEI ARTHROSE ODER KÜNSTLICHEM GELENK

Pflegen der
Gelenkstrukturen durch
Bewegung mit Maß

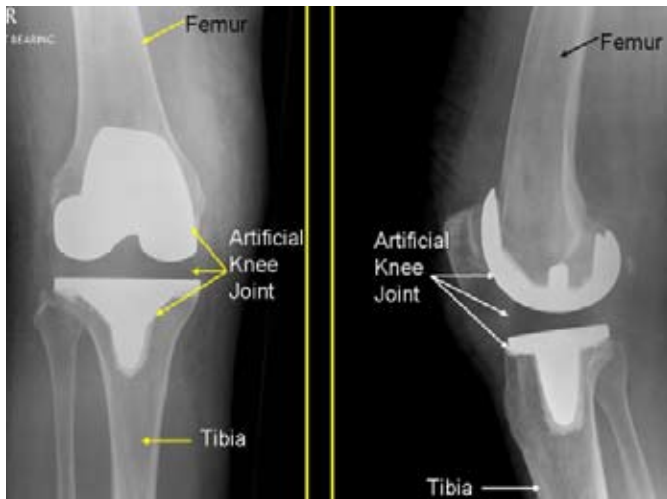
Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





ProthAktiv:

Aktiv bei Arthrose oder künstlichem Gelenk

Gelenke müssen kontinuierlich bewegt werden. Dies gilt auch für arthrosebetroffene Gelenke und für künstliche Gelenke. Wichtig ist dabei die Gelenkentlastung. Um diese zu gewährleisten, muss die gelenksumgebende Muskulatur entsprechend gekräftigt sein.

Der Kurs ProthAktiv richtet sich an Personen, mit Hüft- oder Kniearthrose sowie an Personen, die ihr Hüft- oder Kniegelenk ersetzt bekommen. Ob Sie in Bewegung bleiben wollen um die Qualität Ihrer Gelenkstrukturen möglichst gut zu erhalten oder den Übergang zu Ihrem gewohnten Sport zu machen- der Kurs eignet sich in beiden Fällen.

Für

Frauen und Männer

- Personen mit anfänglicher Arthrose
- Personen mit Hüftprothesen ab 13. Woche postoperativ
- Personen mit Knieprothesen ab 13. Woche postoperativ

Programm, Didaktik & Methodik

Im Kurs wird einerseits die Muskulatur gekräftigt um sowohl das Gelenk zu stabilisieren als auch zu entlasten. Andererseits wird die Beweglichkeit optimiert und die Feinmotorik verbessert.

Trainiert werden hauptsächlich die Strukturen um das betroffene Gelenk. Hierzu werden als Trainingsmittel kleine Geräte wie elastische Bänder, Gymnastikbälle, Therapiekreisel u.ä. sowie das eigene Körpergewicht eingesetzt. Die Übungen sind so zusammengestellt, dass Sie diese auch selbstständig zuhause üben können.

Die Hauptziele des Kurses sind

- die Erhöhung der Kraftfähigkeit und Belastungstoleranz
- die Beseitigung von Haltungsschwächen und Ausgleich von Muskelungleichgewichten
- der Gelenkschutz durch Muskelmanschetten
- die Optimierung der Beweglichkeit des betroffenen Gelenks
- die Verbesserung der Bewegungsqualität
- die Vorbeugung gegen Beschwerden am passiven Bewegungsapparat

Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten, Einstieg jederzeit möglich.

Schwerpunkt Hüfte: Montags, 11:00-12:00 Uhr

Schwerpunkt Knie: Mittwochs, 15:00-16:00 Uhr
außer Schulferien

Sprache

luxemburgisch (deutsch, französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363

Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Preis

6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet