



Autotransfer

nach Hüfte/Knie/Rücken
Operation

Ergonomischer Autotransfer

Nach einer Knie-, Hüft- oder Rückenoperation ist jeder Handgriff beim Ein- und Aussteigen ins Auto wichtig. Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder Unsicherheiten können den Alltag erschweren. Ein ergonomischer Autotransfer schützt Gelenke und Rücken, beugt Überlastungen vor und gibt mehr Sicherheit und Selbstständigkeit.

In diesem Flyer zeigen wir praktische Techniken und Hilfsmittel, mit denen Sie den Autotransfer schonend, sicher und kraftsparend bewältigen – für mehr Lebensqualität und Mobilität nach Ihrer Operation.

Mobilität sicher gestalten nach Knie-, Hüft- und Rückenoperationen

1



2



Vorbereitung (Bild 1+2)

- Öffnen Sie die Autotür weit, um einen besseren Ein- und Ausstieg zu gewährleisten
- Stellen Sie den Autositz/Rückenlehne nach hinten
- Passen Sie ggf. die Sitzhöhe ein (höher = leichterer Einstieg)

Absitzen (Bild 3)

- Halten Sie sich am Haltegriff, Armaturenbrett, an der Rückenlehne oder am Autorahmen fest
- Nie an der Türe festhalten
- Setzen Sie sich rückwärts auf den Autositz

3



1



2



Einstieg ins Auto

- Rutschen Sie mit dem Gesäß nach hinten
- Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper zurück
- Heben Sie Ihre Beine schrittweise/en bloc und gemäss Ihren Limiten in das Auto (**Bild 2+3**)

3





Sitz anpassen

- Stellen Sie den Autositz bequem ein
- Achten Sie auf Ihre Limiten
- Lassen Sie sich die Autotür öffnen und schliessen



Aussteigen

- Stellen Sie den Autositz/Rückenlehne nach hinten
- Drehen Sie sich schrittweise aus dem Auto
- Füsse sollten den Boden berühren
- Halten Sie sich nicht an der Autotür fest



Weitere Informationen

Patientendisposition

056 463 85 55

patientendisposition@aarreha.ch

aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation

Schinznach

Badstrasse 55

5116 Schinznach-Bad

T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation

Zofingen

Mühlethalstrasse 27

4800 Zofingen

T 056 463 85 11

Zentrum für Rehabilitation

Campus Brugg-Windisch

Bahnhofstrasse 5a

5210 Windisch

T 056 463 88 00

info@aarreha.ch

www.aarreha.ch