



aarReha
Schinznach

Weiterkommen.

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



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 = leichter 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

2



3



1



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**)

2



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