



Rehab für ältere Herren

Mein Orthopäde hat mir ein Reha-Programm zusammengestellt wegen meiner Arthrosen in den Kniegelenken.

Ich bekomme keine Spritzen, keine Salbe, keine Massagen und es wird auch keine Operation geben.

Nun bin ich jeden Tag mit meiner Therapeutin unterwegs.

Ich wusste nicht, dass man zu Fuß solch eine Hilfe von jemanden bekommen kann.

Wir reden nicht viel während des Spaziergangs.

Meine Therapeutin geht etwa 10 Meter vor mir und bestimmt das Tempo.



Bisher bin **ich** ihr 27 km gefolgt, die letzten 5 km sogar ohne Stock!

Ich fühle mich von Tag zu Tag besser. Nachts träume ich sogar davon, dass ich sie in den nächsten 20 km eingeholt habe.

Mein Herz und mein Kreislauf sowie mein Blutdruck haben sich deutlich verbessert.

Ich habe viel Spaß, wo immer wir auch gehen!!

Nur was mache ich, wenn ich sie eingeholt habe?