

# BEWEGUNGSVERHALTEN IM ALLTAG ZUR ANREGUNG DER PERISTALTIK



**Evelyne Bärswyl,**  
Physiotherapeutin,  
Klinik Beau-Site

**Institut für Physiotherapie**  
Klinik Beau-Site  
Schänzlihalde 11  
3000 Bern 25  
T 031 335 36 60  
F 031 335 37 72

**Eine der Voraussetzungen für einen gesunden Darm ist eine aktive Peristaltik. Dazu können Sie mit Ihrem Bewegungsverhalten im Alltag selber beitragen.**

- Eine aufrechte Haltung des Oberkörpers vermindert den Druck innerhalb des Bauchraums und gibt dem Darm Bewegungsfreiheit.
- Bauchatmungsübungen «massieren» mit jedem Atemzug den Darm und aktivieren seine Tätigkeit.
- Allgemeine Entspannungsübungen, in den Alltag integriert, regen das vegetative Nervensystem an, welches die Peristaltik reguliert.
- Regelmässiges Ausdauertraining, wie zum Beispiel Walking, Jogging, Velofahren, aktiviert die Peristaltik.
- Ihre Physiotherapeutin kann Ihnen spezielle Gymnastikübungen und einfache Massagegriffe zur Anregung der Peristaltik zeigen.

## **Physiotherapeutische Behandlung nach Darmoperationen**

Nach einer Darmoperation begleiten wir Sie während Ihres Spitalaufenthaltes. Die Ziele der Physiotherapie sind in erster Linie die Lungenentzündungsprophylaxe



und das Erreichen selbständiger Mobilität. Wir zeigen Ihnen spezielle Atemübungen, Narbenfixationstechniken und schonendes Verhalten, und wir betreuen Sie während der täglichen Mobilisationen bis zum Spitalaustritt.