

OPTIMALE VORBEREITUNG AUF IHRE BEVORSTEHENDE OPERATION

Um Ihre Erholung nach der Operation bestmöglich zu unterstützen, raten wir Ihnen, in den Tagen vor dem Eingriff folgende Handlungsempfehlungen **zu** umzusetzen:

- **Körperliche Bewegung:** Bleiben Sie aktiv, z.B. mit Hilfe der unten illustrierten Übungen.
- **Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- **Gedächtnistraining:** Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, z. B. durch Memory oder Sudoku.
- **Ausreichend Schlaf:** Versuchen Sie, jede Nacht 7–8 Stunden zu schlafen.
- **Verzicht auf Alkohol und Nikotin:** Reduzieren oder vermeiden Sie Alkohol und Zigaretten.

Dadurch helfen Sie mit, den Heilungsprozess positiv zu beeinflussen. Je besser Ihr Allgemeinzustand vor der Operation ist, umso schneller werden Sie sich von der Operation erholen.

Bewegungsübungen zur Vorbereitung:

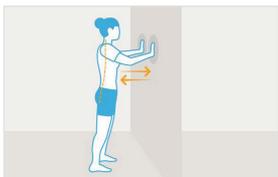
Falls möglich, führen Sie die folgenden Übungen täglich durch:



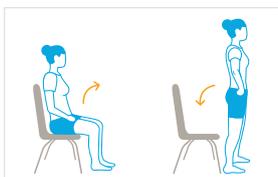
- **Spazieren gehen:** 15 Minuten in einem Tempo, bei dem eine Unterhaltung noch möglich ist.



- **Treppensteigen:** Steigen Sie täglich drei Etagen, um Ihre Gelenke (Hüfte, Knie, Füsse) und Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken. 



- **Wand-Liegestütze:** Machen Sie 2 x 10 Wiederholungen von Liegestützen im Stehen gegen eine Wand. Dies kräftigt den Schultergürtel und die Rumpfmuskulatur.



- **Aufstehen und Hinsetzen:** Setzen Sie sich 10-mal aus dem Stand hin und stehen Sie wieder auf. Diese Übung stärkt Ihre Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Team der Klinik Hirslanden:
Telefon: 044 387 21 66 oder per E-Mail: narkose@hirslanden.ch