HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN

AKTIVITÄTS-/BELASTUNGSAUFBAU NACH MAGENOPERATIONEN

Physiotherapeutisches Schema in Absprache mit eSwiss Medical & Surgical Center

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DIE ZEIT NACH DER OPERATION

Pneumonie-Prophylaxe (Vorbeugung Lungenentzündung)	**Thrombo-Embolie-Prophylaxe (TEP) (Vorbeugung Thrombose)**
Tiefe Bauchatmung • Langsames und tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch • Kurz anhalten • Langsames und gleichmässiges Ausatmen durch den Mund	**Tiefe Bauchatmung** • Langsames und tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch • Kurz anhalten • Langsames und gleichmässiges Ausatmen durch den Mund
«Siestastellung» • Beide Hände hinter den Kopf nehmen und eine tiefe Bauchatmung machen	**Bewegung im Bett** • Füsse, Fussgelenke und Zehen in alle Richtungen bewegen (20 Wdh. 1×/h) • Knie abwechslungsweise biegen und strecken (Fersenkontakt mit Matratze halten) • Fuss hochziehen und gleichzeitig die Knie gestreckt in die Matratze drücken, Muskelspannung für 10 Sek. halten (5 Wdh. 1×/h)
Respirex (Atemtrainer) • Maximale Einatmung durch das Mundstück, maximale Ausatmung durch den geöffneten Mund (5 Wdh. 1×/h) **Sekretolyse (Schleimlösung)** • Lippenbremse/Wasserbecher/«Acapella» • Bei allfälligem Husten den Bauch mit beiden Händen festhalten	**Antithrombosestrümpfe (ATS)** • Werden bei Bedarf von der Ärztin oder dem Arzt verordnet
Regelmässiges Aufstehen und Spazieren, auch auf der Treppe, ist wichtig.	Regelmässiges Aufstehen und Spazieren, auch auf der Treppe, ist wichtig.
Diese Übungen bleiben auch nach dem Spitalaufenthalt wichtig.	

BELASTUNGSVORGABEN

Bauchspannung nach der Operation gering halten
• Aufstehen/Abliegen: IMMER über die Seitenlage
• Husten/Niesen/Pressen: Bauch mit Händen halten und leichten Gegendruck geben

Schonhaltung/Kompensationshaltung vermeiden: Aufrechte Haltung des Oberkörpers ist wichtig.
Lange monotone Positionen vermeiden.

Tragen von Lasten (ungefähre Angaben, muss individuell mit der Ärztin oder dem Arzt geklärt werden)

Laparoskopische Operation	Offene Operation
• 10 kg (5 kg pro Seite) für 4 Wochen • 15 kg 5.–6. Woche • Volle Tragkraft ab 7. Woche	• 10 kg (5 kg pro Seite) für 6–8 Wochen • 15 kg ab 9. Woche • Volle Tragkraft nach 3 Monaten

Alle Aktivitäten nach der Operation richten sich nach den individuellen Massangaben der Beschwerden und des Allgemeinzustands der Patientin oder des Patienten.

BELASTUNGSAUFBAU

Zeit nach Operation	Für alle Patientinnen und Patienten	
1. Tag nach OP	• Pneumonie- und Thromboseprophylaxe • Atemtraining/Sekretmobilisation • Gehtraining	
2. Tag nach OP	• Pneumonie- und Thromboseprophylaxe • Atemtraining/Sekretmobilisation • Gehtraining • Treppe	
3. Tag nach OP – 2. Woche nach OP	• Pneumonie- und Thromboseprophylaxe • Atemtraining/Sekretmobilisation • Gehtraining (Gehstrecke steigern) • Treppe • Bewegungsübungen ohne Bauchspannung	
	Laparoskopische OP	**Offene OP**
3. Woche nach OP	• Haushalt (nur leichte Arbeiten) • Hometrainer oder Velofahren • Laufband (leichtes Joggen) • Schwimmen und Wassergymnastik (bei abgeschlossener Wundheilung) • Fitness (moderates Training an Kraftgeräten ohne Bauchdeckentraining)	• Haushalt (nur leichte Arbeiten) • Hometrainer (moderates Training) • Laufband (Gehtraining) • Schwimmen und Wassergymnastik (bei abgeschlossener Wundheilung)
4.–6. Woche nach OP	• Haushalt (Belastungslimiten berücksichtigen) • Hometrainer (keine Einschränkungen) • Laufband (dem Allgemeinzustand angepasst) • Schwimmen und Wassergymnastik • Fitness (moderates Training an Kraftgeräten ohne Bauchdeckentraining) • Velofahren auf der Strasse (keine Einschränkungen) • Leichtes Joggen (auch auf Gelände) • Leichtes Bauchdeckentraining	• Haushalt (Belastungslimiten berücksichtigen) • Hometrainer (keine Einschränkungen) • Laufband (zügiges Gehen) • Schwimmen und Wassergymnastik (≤ 20 min) • Fitness (moderates Training an Kraftgeräten ohne Bauchdeckentraining) • Velofahren auf der Strasse (keine Einschränkungen) • Leichtes Joggen ebenaus (auf Gelände erst ab 6. Woche)
Ab 7. Woche nach OP	Stop-and-go Sport (Fussball, Tennis, Volleyball)	Weiter wie bis jetzt **Erst nach 2–3 Monaten** • Bauchdeckentraining • Stop-and-go Sport (Fussball, Tennis, Volleyball)

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 97
9016 ST.GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

200 04/25 bc medien ag