

# WICHTIGE ÜBUNGEN NACH EINER OPERATION

## TIEFE BAUCHATMUNG

Nach einer Operation ist es sehr wichtig, dass die Lunge vollständig belüftet wird. Bei einer Minderbelüftung kann sich die Lunge entzünden. Um eine Lungenentzündung (Pneumonie) zu verhindern, wiederholen Sie folgende Übung **selbständig und regelmässig**.

### Ausgangsstellung: Rückenlage oder Sitz

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie ruhig und tief durch Ihre Nase in den Bauch ein. Am Ende der Einatmung kurz innehalten. Atmen Sie dann durch die leicht geschlossenen Lippen so lange wie möglich wieder aus. Kurz warten und wieder durch die Nase tief einatmen.

**Wiederholen Sie diese Übung 5-10x pro Stunde.**

Da die Wundheilung ausreichend Sauerstoff benötigt, ist diese Übung auch gut für den Heilungsprozess.



## DURCHBLUTUNGSFÖRDERUNG DER BEINE

Eine gute Durchblutung ist wichtig für den Heilungsprozess. Ist sie nicht ausreichend vorhanden, könnten Blutgerinnsel (Thromben) entstehen. Um dies zu verhindern, wiederholen Sie folgende Übung **selbständig und regelmässig**.

### Ausgangsstellung: Rückenlage mit gestreckten Beinen

Bewegen Sie Ihre Füße regelmässig im Sprunggelenk. Drücken Sie die Fersen leicht ins Bett. Bewegen Sie die Füße und die Zehen hoch und wieder runter, bis ganz an Ihr Bewegungsende. Es soll eine Muskelspannung in der Wade spürbar sein.

**Wiederholen Sie diese Übung im Sekundenrhythmus 20x pro Stunde.**



## ALLGEMEINE MUSKELAKTIVIERUNG

Nach einer Operation ist es sehr wichtig, dass die Muskulatur aktiv bleibt. Für einen guten Stoffwechsel und für den Erhalt Ihrer Kraftverhältnisse. Um dies zu unterstützen, wiederholen Sie folgende Übung **selbständig und regelmässig**.

### Ausgangsstellung: Rückenlage mit gestreckten Beinen

Legen Sie Ihre Arme neben den Körper. Die Handflächen zeigen zur Decke. Drücken Sie Arme und Schulterblätter in die Unterlage und schieben Sie Ihre Finger fusswärts. Ziehen Sie gleichzeitig die Fussspitzen in Richtung Nase hoch und drücken Sie die Fersen leicht gegen die Unterlage. Halten Sie die Spannung 5 bis 10 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter.

**Wiederholen Sie diese Übung 5x pro Stunde.**



DAS PHYSIOTHERAPIE-TEAM STEPHANSHORN WÜNSCHT IHNEN EINE GUTE GENESUNG.