



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie tragen wesentlich zu Ihrer Genesung bei, wenn Sie nach der Operation gleich wieder aktiv werden:

- >> Führen Sie Ihre Atemübungen tagsüber stündlich durch und scheuen Sie das Abhusten von Sekret nicht (benutzen Sie dazu auch regelmäßig den Ihnen zur Verfügung gestellten Atemtrainer).
- >> Ab dem 1. postoperativen Tag sollten Sie sich öfters – zunächst mit Unterstützung – an die Bettkante setzen und möglichst auch ein paar Schritte laufen.
- >> Am folgenden Tag sollten Sie die Gehstrecke zunehmend erweitern.
- >> Wenn das so rasch alleine nicht möglich ist, führen Sie ersatzweise mehrmals am Tag die aktivierenden Übungen durch, die Ihnen Ihre Physiotherapeutin gezeigt hat.
- >> Setzen Sie sich zum Essen an die Bettkante oder an den Tisch und lassen Sie sich anfangs dabei helfen.
- >> Gehen Sie mit Ihrem Besuch spazieren.

Viel Erfolg beim Trainieren,
Ihre Physios

Ausgangslage

Setzen Sie sich an die Bettkante oder auf einen Stuhl. Bitte lehnen Sie sich nicht an. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Sitzen Sie aufrecht.

- >> Heben Sie im Sekundentakt beide Fersen an und stellen Sie diese wieder ab.
- >> Laufen Sie auf der Stelle.
- >> Stellen Sie einen Fuß nach vorne und wieder zurück.
- >> Atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein und blasen Sie die gesamte Luft langsam durch den Mund wieder aus.
- >> Winkeln Sie die Ellenbogen rechtwinklig an.
- >> Machen Sie im Sekundentakt zwei feste Fäuste und strecken Sie die Finger wieder aus.
- >> Führen Sie die Fäuste zu den Schultern und strecken Sie Finger und Ellenbogen wieder aus.
- >> Heben Sie im Wechsel den rechten und den linken Arm zur Decke hoch.

Hinweis

Führen Sie das Programm immer ganz durch, es hilft Ihnen außerdem, wenn Sie die Bewegungen mitzählen. Das Minimum beträgt 10 Wiederholungen pro Bewegung, optimal wären 30.

Wenn Sie die Muse dazu haben können Sie versuchen gleich im Anschluss noch eine Runde zu gehen.