

## Tipps:

- + Möglichst auf der betroffenen Seite keine schweren Gegenstände für ca. sechs Wochen tragen
- + Bitte keine ruckartigen Bewegungen auf der operierten Seite.
- + Nach dem Entfernen der Fäden, können Sie mit einer Narbenmassage beginnen. Ihr Therapeut zeigt es Ihnen gerne.
- + Versuchen Sie Ihren Thorax (Brustkorb) so beweglich wie möglich zu halten.



### Kontakt

Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und  
Thoraxchirurgie  
Chefarzt Dr. T.E. Langwieler

**T** 0 86 51 / 772 - 501

**F** 0 86 51 / 772 - 440

**E** thomas.langwieler@kliniken-sob.de

—

Physiotherapie Bad Reichenhall  
Jens Ackermann

**T** 0 86 51 / 772 - 417

**E** stationsleitung.physio.rei@kliniken-sob.de

—

### **Kreisklinik Bad Reichenhall**

Riedelstraße 5  
83435 Bad Reichenhall

**T** 0 86 51 / 7 72 - 0

**F** 0 86 51 / 6 73 79

**E** info.rei@kliniken-sob.de

# Physiotherapeutische Übungen

## Tipps und Verhaltensweisen nach Thorax – Operationen (Brustkorb - Operation)



## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

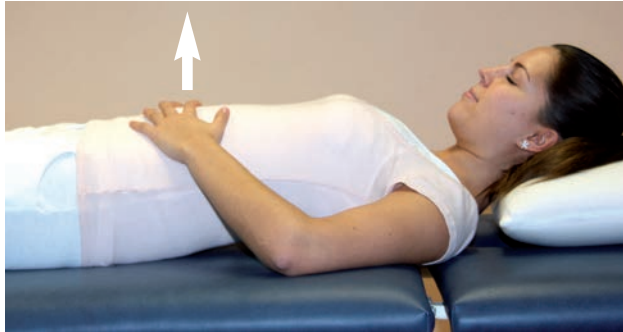
wir möchten Ihnen gerne ein paar Tipps, Verhaltensweisen und Übungen auf den Weg der Genesung mitgeben. Nach der Thoraxoperation ist es für Ihren Genesungsprozess ganz wichtig, dass Sie mit den Übungen sofort beginnen. Die Physiotherapeuten, sowie die Pflegekräfte, helfen Ihnen gerne, aber wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen. Nur so können Sie sich schnell wieder alleine versorgen.

## Atemübungen

(Bitte durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen)

### Bauchatmung:

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief in den Bauch (Hände) ein und aus. Bei der Einatmung wölbt sich der Bauch nach außen, der Bauch wird groß. Bei der Ausatmung zieht sich der Bauch wieder zurück, er wird wieder klein.



## Flankenatmung

Legen Sie sich bitte auf die gesunde Seite und versuchen Sie tief in die operierte Seite einzuatmen. Bei der Einatmung hebt sich der Brustkorb, bei der Ausatmung senkt sich der Brustkorb.



## Dehnlagerungen

### Halbmonddehnlagerung (C – Lage):

- + Rückenlage, die gestreckten Beine rutschen zur nicht operierten Seite (gesunden Seite)
- + Den Arm auf der operierten Seite nach oben nehmen (nicht ruckhaft / kein nachfedern)
- + Diese Dehnung der operierten Seite, wenn möglich mindestens eine Minute beibehalten.



## Drehdehnlage:

- + Auf die gesunde Seite legen, die Beine sind angebeugt.
- + Den Arm auf der operierten Seite, so gut es geht, hinter den Kopf nehmen
- + Jetzt den Oberkörper langsam nach hinten drehen, dehnen ( nicht wippen, nicht fallenlassen)
- + Diese Drehdehnung an der operierten Seite, wenn möglich mindestens eine Minute beibehalten.



## Hustentechniken:

- + Bitte setzen Sie sich, vor dem Husten, mit Hilfe der „Bettleiter“, im Bett auf und halten Sie sich weiter fest. (Bild links)
- + Wenn Sie mit einer flachen Hand auf die Wunde drücken, erleichtert es das Husten (Bild rechts).

