

Hier noch ein paar kleine Tipps:

- + Falls Sie husten müssen, drücken Sie leicht mit den Händen auf die Wunde. Es erleichtert das Husten.
- + Wenn Sie aufstehen, drehen Sie sich erst auf die Seite und stehen Sie über die Seitlage auf.



- + Setzen Sie sich nach der Operation so oft wie möglich an die Bettkante. Es ist gut für Ihren Kreislauf.
- + Stehen Sie am Operationstag bitte mit Hilfe auf und gehen ein paar Schritte in Ihrem Zimmer, nur so kommen Sie wieder "schnell auf die Beine"



Noch Fragen?

Haben Sie noch weitere Fragen, die wir auf dem begrenzten Platz unseres Informationsflyers nicht beantworten konnten, wenden Sie sich bitte an den oder die Therapeuten auf Ihrer Station.

Ihr Therapeutenteam



Kontakt

Abteilung für Allgemein-, Viszeral-,
und Thoraxchirurgie

Chefarzt Dr. Thomas E. Langwieler

T 08651 772-501

F 08651 772-440

E thomas.langwieler@kliniken-sob.de

—

Physiotherapie Kreisklinik Bad Reichenhall

Jens Ackermann

T 08651 772-412

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

—

Kreisklinik Bad Reichenhall

Riedelstr. 5

83435 Bad Reichenhall

T 08651 772-0

F 08651 67379

E info.rei@kliniken-sob.de

Physiotherapeutische Übungen

Tipps und Verhaltensweisen nach Colon- und Rectum-Operationen





Liebe Patientin, lieber Patient,

wir möchten Ihnen gerne ein paar Tipps, Verhaltensweisen und ein Übungsprogramm auf den Weg der Genesung mitgeben. Nach der Darmoperation ist es für Ihren Genesungsprozess ganz wichtig, dass Sie mit dem kleinen Übungsprogramm sofort nach der Operation beginnen. Die Physiotherapeuten, sowie das Pflegepersonal, helfen Ihnen gerne, aber wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen, damit Sie sich, so schnell wie möglich, wieder allein versorgen und auf der Station bewegen können.

Atemübungen:

(Bei allen folgenden Atemübungen durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen)

1. 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, er wird groß, so wie ein Luftballon. Bei der Ausatmung zieht sich der Bauch wieder zurück, er wird wieder klein.



2. Flankenatmung:

Legen Sie die Hände in Ihre Flanken. Atmen Sie tief in die Flanken (Hände) ein und aus. Beim Einatmen wird der Druck unter den Händen höher, beim Ausatmen wieder geringer. Man kann sich auch eine Fahrstuhltür vorstellen. Beim Einatmen geht die Tür auf (Hände gehen auseinander) und beim Ausatmen geht die Tür wieder zu (Hände gehen zusammen, nähern sich an).



3. Gegen ein Tuch pusten:

Nehmen Sie ein Tuch und halten es vor Ihr Gesicht (s. Bild). Atmen Sie tief ein und pusten Sie dann gegen das Tuch. Bitte nicht so fest wie Sie können, sondern so lange wie Sie können. Wenn die Luft "draußen" ist, wieder tief einatmen und das ganze 7 - 10 Mal wiederholen.



Thromboseprophylaxe und Kreislaufanregung:

(Alle diese Übungen sollten schnell ausgeführt werden, das heißt im Sekundentakt oder schneller)

1. Ziehen Sie Ihre Füße nach oben und drücken Sie diese dann nach unten (hoch, runter, hoch, runter, hoch,...). Sie können auch die Füße abwechselnd / entgegengesetzt bewegen.



2. Beugen Sie abwechselnd ein Bein an und strecken es dann wieder. Sie können erst eine Seite alleine beüben oder beide Seiten im Wechsel.



3. Halten Sie die Arme gestreckt vor Ihren Körper und schließen und öffnen Sie Ihre Hände im Wechsel (Faust zu, Faust auf, Faust zu, Faust auf, ...). Sie können auch die Hände abwechselnd öffnen und schließen.



4. Halten Sie die Arme gestreckt vor Ihren Körper und beugen und strecken Sie die Ellbogen. Auch diese Übung können Sie abwechselnd / gegengleich ausführen.



5. Strecken Sie Ihre Arme nach oben und versuchen Sie abwechselnd mit den Händen "Äpfel zu pflücken".

