

ATEMÜBUNGEN

- //// Legen sie beide Hände auf den Bauch (Bauch hebt sich), atmen sie tief durch die Nase ein und lange durch den Mund wieder aus (Bauch senkt sich). Wiederholen sie dies 3–5 tiefe Atemzüge lang.
- //// Legen Sie beide Hände an die seitlichen Rippen und atmen Sie so, dass Sie spüren wie sich ihr Brustkorb unter Ihren Händen weitet. Wiederholen sie dies 3–5 tiefe Atemzüge lang.
- //// Atemtrainer: benutzen Sie den Atemtrainer regelmäßig nach Anleitung.

Viel Erfolg beim Wiedererlangen Ihrer Mobilität und gute Besserung wünscht Ihnen

Das Team der Physiotherapie

Stand: März 2021



Alexianer
ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

PHYSIOTHERAPIE (Somatik)

Merkblatt für Patienten nach Bauchoperationen



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Operation im Bauchbereich durchgeführt. Je nach Operationsmethode und Befund werden Ihre individuellen Therapiemaßnahmen festgelegt. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Bewegungsübungen und Atemtechniken zeigen, die Ihnen helfen sollen, Ihren Alltag wieder mobil und schmerzarm zu bewältigen.

ALLGEMEINES

- //// Bewegen Sie sich so normal wie möglich.
- //// Gehen Sie mehrmals täglich kleinere Wege im Haus und steigen Sie später die Treppe je nach Ihrem Befinden.
- //// Vermeiden Sie schweres Heben.
- //// Halten Sie den Unterbauch beim Husten, Niesen etc.
- //// Versuchen Sie Schonhaltungen zu vermeiden.
- //// Wenn nötig, belasten Sie in der Ausatemphase.

EIGENÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE

Thromboseprophylaxe und Kreislaufanregung

- //// Bewegen Sie die Füße für circa eine Minute zügig und in vollem Bewegungsausmaß hoch und runter.
- //// Ziehen Sie die Füße nach oben und drücken Sie die Knie in die Unterlage. Spannen Sie das Gesäß mit an und halten Sie diese Spannung für circa drei tiefe Atemzüge. Wiederholen Sie die Übung 3–5x.

- //// Stellen Sie beide Beine an und strecken diese im Wechsel nach oben. Achten Sie auf gestreckte Knie. Wiederholen Sie die Übung 10x pro Seite.
- //// Strecken Sie die Arme zur Decke und öffnen und schließen Sie die Hände zügig für circa eine Minute.
- //// Strecken Sie die Arme zur Decke und schieben Sie die Arme im Wechsel weiter heraus (Äpfel pflücken).

BAUCHDECKENSCHONENDER TRANSFER

Nach einer Bauchoperation ist es wichtig, dass Sie bauchdeckenschonend aufstehen.

Transfer Rückenlage – Sitz

- //// Stellen Sie beide Beine an und drehen Sie sich auf die Seite, die sie bevorzugen. Schieben Sie die Füße über die Bettkante und stützen Sie sich mit dem oben liegenden Arm auf in den Sitz. Aus dem Sitz heraus stützen Sie sich über beide Beine mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper auf in den Stand.

