



Pneumonie- und Thromboseprophylaxe

Vorbereitende Übungen zur Operation



Liebe Patientin,

bei Ihnen wird in Kürze eine gynäkologische Operation durchgeführt. Um Ihren Gesundungsprozess zu fördern, ist es wichtig, dass Sie möglichst schnell wieder mobil werden. Die Physiotherapeuten, sowie das Pflegepersonal unterstützen Sie dabei.

Wir stellen Ihnen nachfolgende Übungen vor, die Sie bereits einige Tage vor Ihrer Operation beginnen und regelmäßig, mehrmals täglich wiederholen sollten. Diese Übungen dienen der leichten Kräftigung, der Thrombose- und Pneumonieprophylaxe und tragen zur besseren und schnelleren Mobilisierung nach der Operation bei. Nach der Operation werden diese zusammen mit Ihren Physiotherapeuten während Ihres stationären Aufenthaltes weitergeführt.

Führen Sie bitte folgende Übungen ca. 10-15x hintereinander und mehrmals täglich durch

Zur Thromboseprophylaxe

Im Liegen

- ▶ Bewegen Sie beide Füße kräftig auf und ab.
- ▶ Führen Sie mit Ihren Füßen große Kreise – rechts und links herum – aus.
- ▶ Krallen und strecken Sie Ihre Zehen.
- ▶ Beugen und strecken Sie Ihre Beine im Wechsel, dass nicht aktive Bein ist auf der Unterlage aufgestellt.
- ▶ Ziehen Sie beide Fußspitzen hoch und spannen Sie die Knie fest durch. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden.
- ▶ Rollen Sie die gestreckten und angespannten Beine, Zehen dabei zur Decke zeigend, nach innen und außen.

Atemtherapeutische Übungen

Zur besseren Belüftung der Lunge

▶ **Lippenbremse**

Legen Sie Ihre Hände flächig auf den Bauch und atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und gegen die locker geschlossenen Lippen wieder aus.

Variante

Halten Sie erst das eine, dann das andere Nasenloch über je fünf Atemzüge zu. Atmen Sie wie oben beschrieben.

▶ **Gährende Einatmung**

Mit beginnender Einatmung die Zunge nach unten hinten ziehen. Dadurch wird der Reiz zum Gähnen ausgelöst. Beim Gähnen weitet sich der Rachenraum, wodurch mehr Luft eingeatmet wird.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute.
Ihre Abteilung für Physiotherapie**

Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512
97080 Würzburg
Telefon: 0931/ 201-25675
E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik

