

## Zur besseren Belüftung der Lunge

### Nicht bei vorzeitiger Wehentätigkeit!

Führen Sie die folgenden Atemübungen stündlich durch, jede Übung 10 mal.

- ▶ 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. (Lippenbremse)

### 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.

**Tipp:** Stellen Sie sich Ihren Lieblingsduft vor und dann atmen Sie tief ein.

## Hustentechniken

Beim Husten und Niesen halten Sie mit beiden Händen flächig Ihre Narbe fest.

### Bei Reizhusten

- ▶ Speichel schlucken – Luft anhalten, solange es mühelos geht – einige Atemzüge flach weiteratmen.

Die Reihenfolge sollten Sie so oft wiederholen bis der Hustenreiz vorüber ist.  
Zusätzlich helfen warme Getränke und Lutschbonbons.

### Husten zur Schleimabgabe

- ▶ Gegen die locker geschlossenen Lippen oder gegen die Armbeuge anhusten. Den Schleim möglichst mit 1 bis 2 Hustenstößen in den Mund abgeben.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen alles Gute!

### Ihre Abteilung für Physiotherapie

#### Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg  
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512  
97080 Würzburg  
Telefon: +49 0931 201-25675  
E-mail: [fk\\_physiotherapie@ukw.de](mailto:fk_physiotherapie@ukw.de)

[www.ukw.de/frauenklinik](http://www.ukw.de/frauenklinik)

Gestaltung:  design@ukw.de · 2022-10-19 · Titelbild: Kzenon/stock.adobe.com

# Übungsblatt

## zur Pneumonie- und Thromboseprophylaxe



Da Sie zur Zeit vermehrt im Bett liegen müssen, möchten wir Ihnen einige Übungen vorschlagen, um die Atmung und den Kreislauf regelmäßig anzuregen.

### Zur Thromboseprophylaxe und Kräftigung

Führen Sie folgende Übungen mehrmals täglich 20 mal durch

#### Anziehen der Beine

- ▶ Beide Beine sind ausgestreckt
- ▶ Beugen Sie nun Ihr rechtes, dann linkes Knie im Wechsel **mit schleifender Ferse an (nicht in der Luft)**



#### Armbewegung

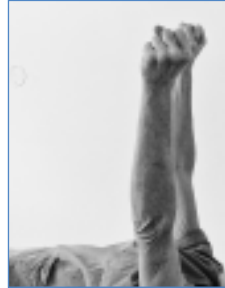
- ▶ Heben Sie beide Arme gestreckt zur Decke
- ▶ Atmen Sie dabei ein
- ▶ Senken Sie beide Arme während Sie ausatmen



#### Faustschluss

wie in Übung 2

- ▶ Zusätzlich schließen und öffnen Sie rhythmisch Ihre Hände zur Faust, während Sie die Arme zur Decke und wieder zurückbewegen



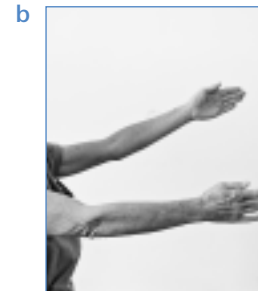
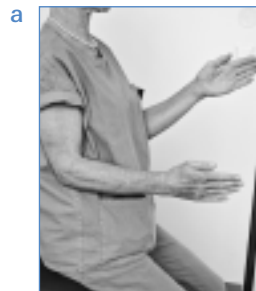
### Übungen im Sitz an der Bettkante, sofern von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erlaubt

Führen Sie die Übungen mehrmals täglich, jeweils 10mal durch

#### a. Schneidemesser

- ▶ Aufrechter Sitz an der Bettkante
- ▶ Beide Füße fest am Boden
- ▶ Beugen Sie beide Arme an, Oberarme bleiben nah am Körper, Hände gestreckt, Daumen zeigen zur Decke
- ▶ Führen Sie kleine, schnelle Hackbewegungen durch

#### b. Steigern Sie sich, indem Sie die Übungen mit gestreckten Armen durchführen



#### Kräftigung der Wadenmuskulatur

- ▶ Wechselweise Zehenstand – Fersenstand



#### Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Strecken Sie wechselweise das rechte bzw. linke Knie

