

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

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

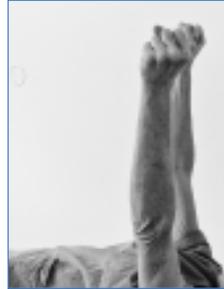
- ▶ Heben Sie beide Arme gestreckt zur Decke
- ▶ Atmen Sie dabei ein
- ▶ Senken Sie beide Arme während Sie ausatmen



Faustschluss

wie in Übung 2

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



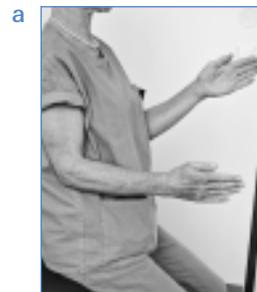
Übungen im Sitz an der Bettkante, sofern von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erlaubt

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

