Atemübungen

Setzen Sie sich aufrecht mit gutem Fußkontakt zum Boden auf einen stabilen Stuhl.
Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und über das Y-Stück wieder aus.

Wenn möglich legen Sie eine Hand auf den Bauch, um den Atem dorthin zu lenken.
Wiederholen Sie dies über weitere 3-4 Atemzüge.
Wiederholungsanzahl: mehrmals am Tag (mindestens 5 Übungseinheiten)

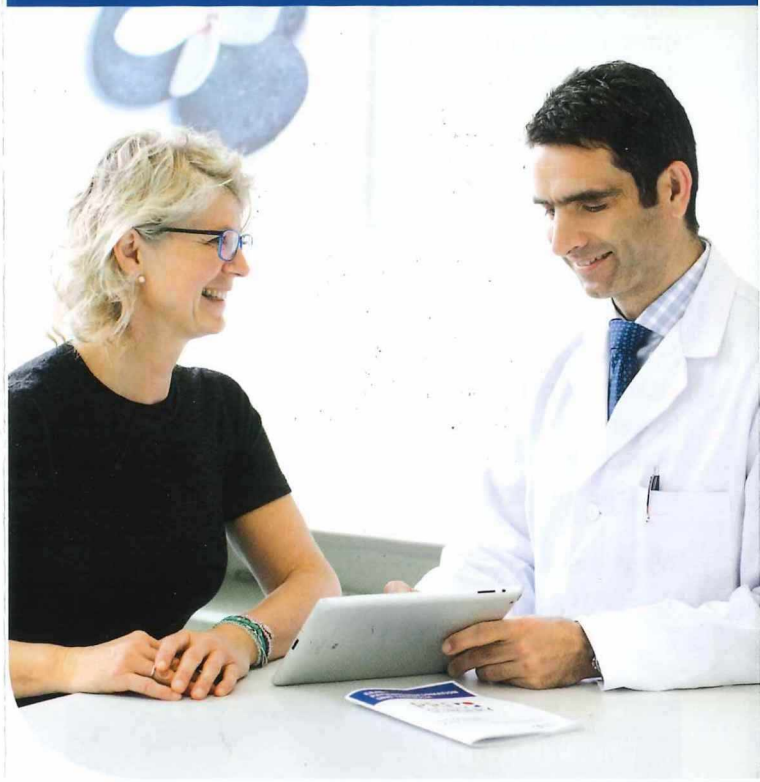
So erreichen Sie uns

Kontakt

DC Therapie
Haus 36, Ebene 1
Universitätsklinikum Mannheim
Theodor-Kutzer-Ufer 1-3
68167 Mannheim
www.umm.de/physiotherapie

Tel. 0621/383-4841
therapiezentrum@umm.de

Vorbereitung auf Ihre OP



Vorbereitende Maßnahmen zur Verbesserung der Atmung und Mobilität nach der Operation

UMM
UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MANNHEIM

PRE
SURGERY

Liebe Patientin, Lieber Patient,

dieser Flyer soll Sie dabei unterstützen, nach einer Operation rückengerecht und entlastend für Ihren Bauch aufstehen zu können. Auch von den Atemübungen werden Sie profitieren, wenn Sie diese täglich wiederholen.

Bitte nutzen Sie die Übungen, um optimal vorbereitet in Ihre Operation zu starten und nach dem Eingriff Ihren Alltag leichter wieder aufnehmen zu können.

Nach Ihrem stationären Aufenthalt können Sie sich mit einer Heilmittelverordnung in der ambulanten Physiotherapie des Universitätsklinikums Mannheim weiter behandeln lassen. Sprechen Sie dazu gerne Ihre Physiotherapeutin auf Station an!

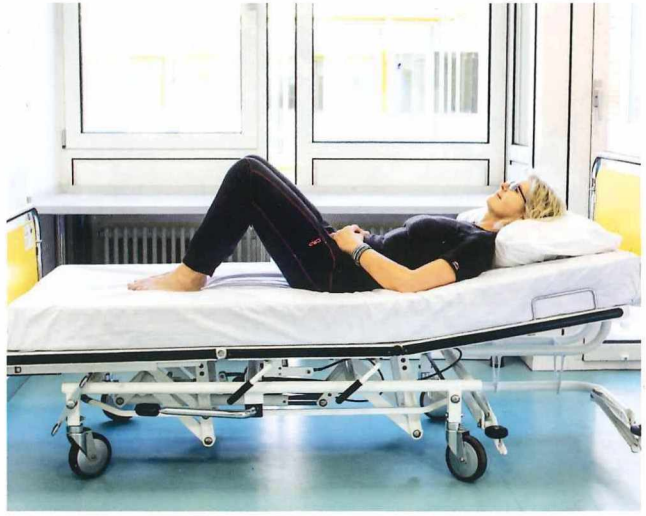
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und alles Gute!
Ihr Team des DC Therapie

Checkliste für Ihren Krankenhausaufenthalt

- Hilfsmittel (Rollator, Brille, Zahnersatz,
- Hörgeräte, etc.)
- feste Schuhe (Turnschuhe o.ä.)
- Atemtrainer

Aufstehen aus dem Bett

1 Stellen Sie in Rückenlage beide Beine nacheinander auf.



2 Drehen Sie sich gleichzeitig mit beiden Beinen und Oberkörper weit auf die Seite. Dabei sind Schulter und Becken möglichst gleich schnell.

3 Als nächstes schieben Sie die Beine als Pendelgewicht über die Bettkante, stützen sich dann mit beiden Armen ab und kommen so in eine sitzende Position.

4 Um zurück in Rückenlage zu kommen, legen Sie sich erst wieder auf die Seite und rollen sich anschließend gleichmäßig mit Schulter und Oberkörper auf den Rücken.