



MARIEN

KRANKENHAUS

TIPPS UND

ÜBUNGEN

Atmung nach der Operation

Tipps...

Liebe Patientinnen und Patienten des Marienkrankenhauses, wir hoffen, dass Sie Ihren operativen Eingriff gut überstanden haben. Nach der Operation treten des öfteren Schmerzen auf, die einen oftmals verunsichern und sehr flach atmen lassen. Dabei ist das richtige Durchatmen wichtig, um mit Sauerstoff versorgt zu bleiben und eventuellen Lungenerkrankungen vorzubeugen. Dafür haben wir Ihnen die folgenden Übungen zusammengestellt. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die Abteilung der Physiotherapie, Telefon: 040/25 46 - 22 31.

Üben Sie ruhig schon vor der Operation. So können Sie danach die Ihnen schon bekannten Techniken sofort anwenden. Wer bereits im Vorfeld übt, trainiert seine Lunge und bringt diese in eine günstigere Ausgangssituation.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung,

Ihr

...um die Einatmung zu vertiefen und die Wahrnehmung zu fördern

- Einatmen durch die Nase – Ausatmen durch den Mund.
Und so geht es: Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lassen Sie die Luft durch die aufeinandergelegten Lippen wieder ausströmen.
- Bauchatmung
Legen Sie beide Hände auf den Bauch, die Mittelfinger mit den Fingerspitzen aneinander und atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Dabei wölbt sich bei der Einatmung der Bauch und die Fingerspitzen trennen sich. Beim Ausatmen wird der Bauch wieder flach und die Fingerspitzen berühren sich wieder. So wird die Narbe nach der Operation automatisch mobilisiert.



...um das Training zu unterstützen

Es gibt unterschiedliche Atemtrainer, die Ihnen helfen können, Ihre Einatmung so zu verlängern und zu vertiefen, damit die Lunge optimal belüftet wird.



- **Triflow**

Umschließen Sie das Mundstück fest mit den Lippen und atmen Sie tief ein. Dabei sollten die ersten beiden Bälle angehoben werden. Wenn Sie zuerst nur den ersten Ball schaffen – üben Sie weiter, bald klappt es auch mit dem Zweiten. Anschließend nehmen Sie das Mundstück aus dem Mund und atmen wieder aus. Zehn Wiederholungen in der Stunde sind optimal.

- **Flutter**

Umschließen Sie das Mundstück mit den Lippen und atmen Sie in das pfeifenförmige Gerät langsam aus. Dabei setzt sich die kleine Metallkugel in Bewegung.

Das Heben und Senken der Kugel bewirkt das Lösen von Sekret, das durch anschließendes Räuspern oder Abhusten in den Rachen gelangt. Nach 5 - 10 Ausatmungen machen Sie eine Pause und atmen normal weiter.

Wiederholen Sie dies regelmäßig jede Stunde.

...um ein produktives und schmerzfreieres Husten zu ermöglichen

Von einem produktiven Husten wird gesprochen, wenn durch einen Hustenstoß Sekret aus der Lunge in den Rachen transportiert und ausgehustet werden kann. Das ist insbesondere wichtig, damit sich keine Krankheitserreger einnisten können und der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Wenn es also nur im Hals kitzelt, vermeiden Sie nach Möglichkeit das unproduktive Husten und räuspern sich lediglich. Nur wenn Sie spüren, dass wirklich Sekret in der Luftröhre rasselt, geben Sie mit den flachen Händen Druck auf den Wundbereich und husten.

Und hier noch einige Tipps...

Wenn der Sekrettransport oder die Atmung nach der Operation generell ein Problem darstellt, wird der Arzt selbstverständlich eine medikamentöse Therapie in Verbindung mit einer physiotherapeutischen Behandlung einleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben und eine rasche Genesung.
Ihr Physiotherapie-Team

Marienkrankenhaus...

Das Marienkrankenhaus...

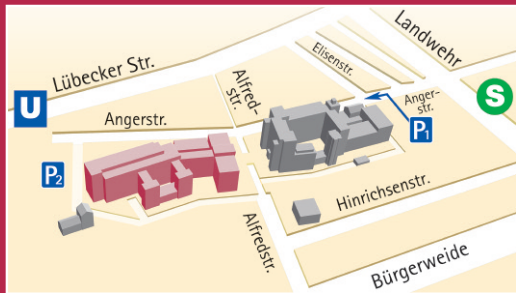


M A R I E N
K R A N K E N H A U S

Das Marienkrankenhaus ist das größte konfessionelle Krankenhaus in Hamburg – ein modernes medizinisches Dienstleistungsunternehmen der Schwerpunktversorgung. Respekt und Zuwendung in christlicher Tradition bestimmen den Umgang mit den Menschen in unserem Haus. Das Marienkrankenhaus ist nach KTO (Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) zertifiziert. Zudem verfügt das Haus über ein TÜV Zertifikat Qualitätsmanagement Akutschmerztherapie basierend auf der Initiative Schmerzfreie Klinik, akuter perioperativer und posttraumatischer Schmerz.

PHYSIOTHERAPIE

Weiterführende Behandlungen im Ambulanten Therapiezentrum
des Marienkrankenhauses, im Untergeschoss Haus 2



So erreichen Sie uns: U 1 / U 2 Haltestelle Lübecker Straße,
S 1 / S 11 Haltestelle Landwehr, Metrobus 25 Haltestelle Landwehr



MARIEN
KRANKENHAUS
Ambulantes Therapiezentrum

Kath. Marienkrankenhaus GmbH
Alfredstraße 9, 22087 Hamburg
Telefon 040/25 46 - 2227
Fax 040/25 46 - 18 22 31
E-Mail ambthz@marienkrankenhaus.org
Internet www.marienkrankenhaus.org

