



Tipps + Hinweise zum Aufstehen und Hinlegen

Liebe Patientin, lieber Patient,

um Ihnen ein relativ schmerzfreies Aufstehen und Hinlegen aus dem- und in Ihr Bett zu ermöglichen, geben wir Ihnen Tipps und Hinweise mit auf den Weg, die sich in der täglichen Praxis als nützlich erwiesen haben.

- Beim **Aufstehen** stellen Sie die Beine soweit wie möglich an und drehen sich mit geschlossenen Knien auf die Seite.



Dann stemmen Sie den Oberkörper mit Unterarm und Hand auf der kopfseitigen Matratze in die Höhe und lassen gleichzeitig die angewinkelten Unterschenkel über die Bettkante nach unten gleiten.

Der Vorgang ist beendet, wenn Sie in einer aufrechten Oberkörper-Position an der Bettkante sitzen.



- Beim **Hinlegen** bringen Sie den Oberkörper zuerst in eine schräge Position, wobei Sie sich wiederum mit Unterarm und Hand auf der Matratze abstützen.



Lassen Sie den Oberkörper weiter in eine liegende Position herab gleiten und ziehen gleichzeitig die angewinkelten Unterschenkel über die Bettkante ins Bett. Sie befinden sich jetzt in einer Seitenlage. Danach drehen Sie sich mit angewinkelten Beinen und geschlossenen Knien auf den Rücken. Sie befinden sich jetzt in Rückenlage.

- Sollte Ihr Bett für Sie zu hoch eingestellt sein, können Sie obigen Hinlegevorgang über einen Zwischenschritt einleiten. Sie benötigen dazu einen Stuhl (ohne Seitenlehne) oder Hocker. Der Oberkörper wird wie oben beschrieben in eine leichte Schräglage über der Matratze gebracht. Danach heben Sie nacheinander die Füße auf den Stuhl/Hocker, von dort aus die Füße nacheinander über die Bettkante ins Bett. Danach senken Sie den Oberkörper vollends auf die Matratze ab und befinden sich wiederum in Seitenlage. Sie können sich jetzt mit angewinkelten Beinen und geschlossenen Knien auf den Rücken drehen.
- In Rückenlage kann es zu Schmerzen im Narbenbereich (Längs- oder Querschnitt) kommen, wenn über lang ausgestreckte Beine zu viel Zug auf die Bauchdecke ausgeübt wird.

Abhilfe passiv: Lassen Sie sich ein Kopfkissen unter die Kniekehlen ihrer Beine schieben. Die Beine sind jetzt im Hüft- und Kniegelenk leicht angewinkelt und die Bauchspannung nimmt ab, so dass die Schmerzen zurück gehen.

Abhilfe aktiv: Stellen Sie, wenn möglich die Beine selbst angewinkelt auf der Matratze ab. Sie erzielen die gleiche Wirkung wie oben beschrieben.

Das gleiche gilt, wenn Sie niesen, husten oder lachen müssen. Mit beiden als Hohlhand geformten Händen drücken Sie zusätzlich die Narbe leicht zusammen. Der durch die aktivierte Bauchmuskulatur auf die Narbe übertragene Schmerz lässt sich so reduzieren.