

Anfahrt

AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL
Klinik für Gynäkologie und Urogynäkologie
Herkulesstr. 34
34119 Kassel
T (0561) 1002 - 0
F (0561) 1002 - 1010
info.dkk@agaplesion.de

www.diako-kassel.de



ÜBUNGEN NACH DER OP

Klinik für Gynäkologie und Urogynäkologie

www.diako-kassel.de

D-1026, Stand: 8/2021



Sie haben Ihre Operation jetzt überstanden. Bitte beachten Sie folgende Ratschläge in den ersten Tagen nach Ihrer Operation, damit Sie schnell wieder gesund werden und es Ihnen bald wieder besser geht.

- Stehen Sie vorsichtig über die Seite auf, wie es Ihnen vom Pflegepersonal oder den Physiotherapeuten gezeigt wird und atmen Sie bei Anstrengungen und Schmerzen immer durch den offenen Mund aus. Das lindert die Schmerzen.
- Bitte nicht lange Sitzen, maximal 20 Minuten, dann wieder hinlegen! Gehen ist gut, aber bitte nur kurze Strecken gehen. Danach wieder hinlegen und das Kopfteil nicht zu hoch einstellen.
- Bitte gehen Sie nicht alleine auf die Treppe. Warten Sie bis Ihnen die Physiotherapeuten zeigen, was dabei zu beachten ist und lassen Sie sich dafür feste Schuhe mitbringen!
- Wenn Sie Husten müssen, fixieren Sie mit beiden Händen das Wundgebiet. Stellen Sie dazu beide Beine leicht an und drehen Sie beim Husten oder Niesen den Kopf zur Seite. Das entlastet den Wundbereich.
- Trinken Sie genügend stilles Wasser oder Tee (Fenchel/ Kamille), dann kommen Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauung viel schneller in Schwung und Sie fördern die Wundheilung. 2 bis 3 Liter pro Tag!

Bitte nehmen Sie in den ersten Tagen nach Ihrer OP keine kohlen-säurehaltigen Getränke zu sich, da dies Blähungen verursachen kann. Ebenfalls soll auf säurehaltige Säfte verzichtet werden. In Ausnahmen können diese sehr stark mit Wasser verdünnt getrunken werden.

Aufgrund der Individualität des weiteren Verlaufes Ihrer Behandlung bitten wir Sie, das Entlassungsgespräch durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt abzuwarten.

Es handelt sich hierbei um fünf leichte Übungen, die Sie schon alleine ca. alle 2 Stunden durchführen sollten. Besonders dann, wenn an den ersten Tagen nach der OP mal keine Physiotherapeutin zu Ihnen ans Bett kommen kann.

- 1. Thrombose-Prophylaxe:** Bewegen Sie ihre Füße im Sprunggelenk intensiv hoch und runter, im Sekundenrhythmus, 20 mal hintereinander.
- 2. Gegen Blähungen:** Beugen Sie Ihr rechtes Bein langsam mit schleifender Ferse an und strecken Sie es wieder aus. Dann das gleiche mit links, immer abwechselnd. Jedes Bein 10 mal und nur bis zur Schmerzgrenze!
- 3. Beckenmobilisation:** Stellen Sie Ihre Beine nacheinander an und bewegen Sie ihr Becken ganz leicht hoch und runter, sodass Ihr Rücken auf der Unterlage bleibt. Also nur das Steißbein ganz vorsichtig ein bisschen anlupfen und dann wieder locker lassen – zur Entlastung des Rückens! 10 bis 20 mal, es soll gut tun!
- 4. Atmung und Entspannung:** Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch und atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein und pusten Sie die Luft durch den leicht geöffneten Mund wieder aus – ganz langsam und ruhig. Versuchen Sie dabei die Atembewegung unter Ihren Händen zu spüren. 10 mal hintereinander.
- 5. Bauchmassage:** Streichen Sie Ihren Bauch langsam und gleichmäßig im Uhrzeigersinn und großflächig um den Bauchnabel herum aus. Dies löst Blähungen und lindert Schmerzen.

Gute Besserung wünscht Ihnen,

Ihr Klinik-Team