

So verhalten Sie sich nach einer Bauch-OP richtig

Physiotherapie
Sekretariat

Zentrale +41 56 486 21 11
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einem Eingriff im Bauchraum gibt es einiges zu beachten. Dieses Merkblatt soll Sie dabei unterstützen. Auf der nächsten Seite finden Sie praktische Übungen, die Ihnen im Alltag helfen. Über spezifische Belastungsgrenzen werden Sie von der Physiotherapie und dem Ärzteteam instruiert.

Bewegung

Bewegung ist wichtig, um die Wundheilung zu unterstützen. Zusätzlich regt es den Stoffwechsel und die Verdauung an und vertieft die Atmung.

- Als Anregung für den Kreislauf bewegen Sie Ihre Hände und Füße bereits im Liegen und setzen Sie sich immer wieder an den Bettrand.
- Versuchen Sie Mahlzeiten im Sitzen einzunehmen.
- Gehen Sie – wenn immer möglich – auf dem Gang spazieren.
- Bei Schmerzzunahme während oder nach der Bewegung melden Sie sich beim Pflegepersonal.

Verhalten auf dem WC

Vermeiden Sie starkes Pressen. Regelmässige Bewegung fördert Ihre Darmaktivität. Bei Schwierigkeiten melden Sie sich beim Pflegepersonal.

Video

In einem informativen Video haben wir für Sie weitere Übungen, Tipps und Anleitungen zum richtigen Verhalten nach einer Bauch-Operation zusammengestellt. Um das Video anzusehen, scannen Sie einfach den QR-Code.



Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

Fragen, Bemerkungen

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr KSB-Physioteam!

Nach einer Bauch-OP kommt es auf Bewegung und die richtige Technik an. Diese vier Übungen helfen Ihnen dabei:

1 Aufsitzen

Winkeln Sie die Beine an und drehen sich auf die Seite, stützen Sie sich mit den Armen vom Bett ab, bis Sie sitzen.



2 Husten und Niesen

Als Unterstützung beim Husten oder Niesen verschränken Sie Ihre Arme vor dem Körper und geben leichten Gegendruck.



3 Atmung

Atmen Sie tief in den Bauch ein und kontrollieren Sie mit Ihren Händen, ob sich die Bauchdecke mitbewegt. Wiederholen Sie den Vorgang zehn Mal pro Stunde. Idealerweise sollten Sie bei der Atmung keine Schmerzen verspüren. Falls die Beschwerden zunehmen, melden Sie sich beim Pflegepersonal.



4 Bücken und Heben

Gehen Sie in die Knie und tragen Gegenstände körpernah.

