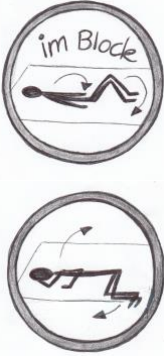


Verhaltenstipps nach Bauchoperationen	+	-
Wollen Sie aus dem Liegen aufstehen, drehen Sie sich erst auf die Seite und stehen dann auf.		
Sobald Sie aufstehen dürfen, tragen Sie zum Sitzen, Stehen und Gehen stets Ihre Bauchbandage		
Unterdrücken Sie husten und niesen nicht. Halten Sie den Oberkörper gerade und schützen Sie Ihren Bauch mit den Händen.		
Heben Sie keine schweren Lasten: (Grenze: 5 kg). Beim Heben von Lasten gehen Sie in die Knie und halten den Oberkörper aufrecht.		
Wenn es Ihnen besser geht und Sie sich in der Lage fühlen, stehen Sie selbständig auf und gehen täglich eine kleine Runde spazieren. Sprechen Sie sich vorher mit Ihrem Arzt und Therapeuten ab! Überschätzen Sie sich nicht!		

Folgende Aktivitäten müssen vorerst warten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Therapeuten, ab wann Sie folgende Anstrengungen wieder bewältigen dürfen

Auto fahren	Rad fahren	Ballsportspiele	Intimverkehr	Kraftsport
				

Absolvieren Sie diese Übungen täglich mehrmals zur Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens

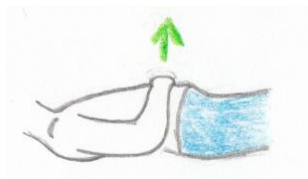
Atemübung:

Liegen Sie bequem. Ihre Hände ruhen auf Ihrem Bauch. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.

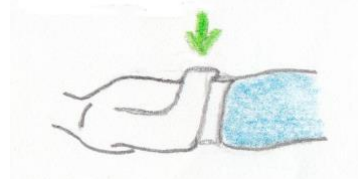
Versuche Sie nun tief in Ihren Bauch hinein zu atmen und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke hebt.

Atmen Sie anschließend langsam und lange aus. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke wieder senkt.

Einatmen



Ausatmen



Wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Atmen Sie langsam und ruhig.

Übung zur Aktivierung der Beinmuskelpumpe:

Liegen Sie bequem.

Bewegen Sie nun Ihre Füße im Fußgelenk so lange auf und ab

(„Gaspedal treten“), bis Sie Ihre Muskeln in den Unterschenkeln deutlich spüren. Danach machen Sie eine kleine Pause und wiederholen die Übung mehrmals.

