

Thromboseprophylaxe

Durch Ihre Verletzung und die dadurch verminderte Mobilität kommt es zur Verlangsamung des Blutstroms, was einen erheblichen Risikofaktor für die Thrombose darstellt.

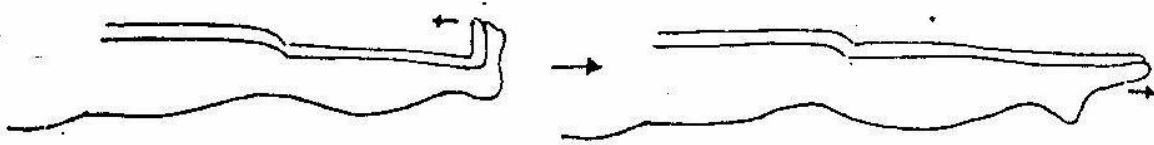
Vorbeugend sind folgende Maßnahmen durchzuführen:

- Tragen von Kompressionsstrümpfen
- Hochlagerung der Beine
- Tiefe Atemzüge
- Viel trinken
- Allgemeine aktive Bewegung aller unverletzten Gelenke

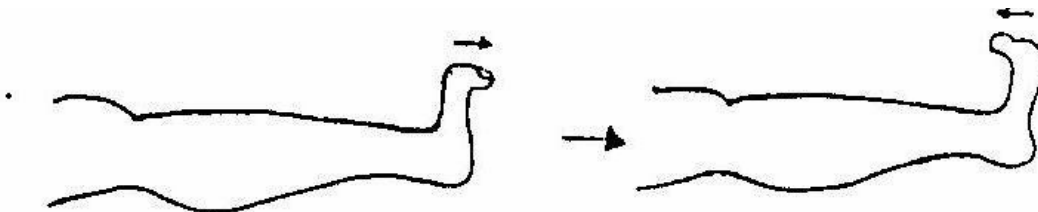
Bitte führen Sie folgendes Kreislauftraining stündlich durch:

1. Vorfüße auf und ab bewegen

50 x



2. Zehen bewegen



3. Oberschenkelmuskulatur anspannen

(10 sec. anspannen, 5 sec. Pause)

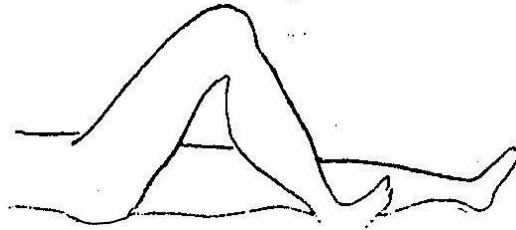
50 x



4. Gesäßmuskulatur anspannen

50 x

5. Nicht operiertes Bein aufstellen u. wieder strecken 15 x
– Ferse bleibt dabei auf dem Bett



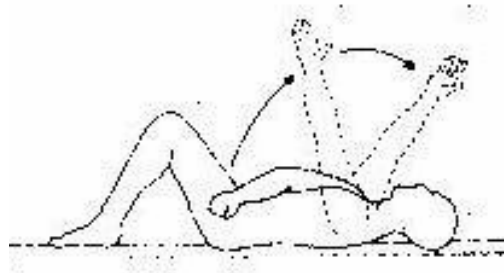
6. Mit dem nicht operierten Bein Rad fahren

5 x 10 Wiederholungen



7. Beide bzw. den nicht operierten Arm heben und senken, dabei die Finger bewegen (Faust machen und wieder öffnen) und tief ein- und ausatmen.

5 x 10 Wiederholungen



Fragen zum Übungsprogramm richten Sie bitte an Ihre zuständigen Physiotherapeutinnen.

Ihr Team der Dipl. Physiotherapeutinnen