



### Wir sind gerne für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage?  
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

### Gynäkologisches Zentrum Ingolstadt

Prof. Dr. Babür Aydeniz, Direktor der Frauenklinik  
Sekretariat: Nadine Weiß  
Tel.: (0841) 8 80 - 2501  
Fax: (0841) 8 80 - 2509

### Physiotherapie

Leitstelle 10  
zur Terminvereinbarung bei einer ambulanten Behandlung  
Tel.: (0841) 8 80 - 4107

**KLINIKUM INGOLSTADT** GmbH  
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt  
Tel.: (08 41) 8 80-0  
info@klinikum-ingolstadt.de  
www.klinikum-ingolstadt.de

© Klinikum Ingolstadt, 2024, MUJ0603.10.24V1

## Bewegungsprogramm nach Unterleibsoperationen

Informationen für Patientinnen

## Sehr geehrte Patientin,

nach Ihrer Operation ist es uns ein Anliegen, Sie in Ihrer körperlichen Aktivität zu unterstützen.

Die sofortige physiotherapeutische Behandlung nach der Operation sowie die Weiterführung während der nachfolgenden Therapien können die Beweglichkeit erhöhen, das Immunsystem stärken und die Nebenwirkungen der jeweiligen medizinischen Therapien mildern.

### Atemübung

#### **Ausgangsstellung: Rückenlage, beide Hände liegen auf dem Bauch.**

Lassen Sie Ihre Atmung ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmen. Während der Einatmung durch die Nase senkt sich das Zwerchfell ab und die Bauchdecke hebt sich. Während der langsamen Ausatmung durch den leicht geöffneten Mund bewegt sich das Zwerchfell wieder nach oben und die Bauchdecke senkt sich wieder.

### Übung zur Schmerzlinderung

#### **Ausgangsstellung: Rückenlage mit leicht aufgestellten Beinen.**

Mit der Einatmung kippen Sie Ihr Becken sanft nach vorne und mit der Ausatmung bewegt sich das Becken langsam nach hinten. Führen Sie diese Übung so lange durch bis der Schmerz weniger wird.

### Kreislaufanregende Übung

#### **Ausgangsstellung: Rückenlage mit gestreckten Beinen.**

Bewegen Sie beide Sprunggelenke kräftig im Wechsel im Sekundenrhythmus auf und ab. Beugen und strecken Sie die Beine im Wechsel mit schleifender Ferse. Ergänzend können Sie Faust- und Streckbewegungen der Hände sowie Armbewegungen zur Kreislaufanregung durchführen.

### Allgemein gilt:

- Beim Husten, Lachen oder Niesen können Sie einen leichten Druck mit beiden Händen auf den Bauch ausüben und drehen bei aufgerichteter Wirbelsäule den Kopf nach hinten oben rechts oder links.
- Für ein schmerzarmes Aufstehen legen Sie eine Hand auf die Bauchdecke und stehen mit der Ausatmung über die Seite mit gestreckter Wirbelsäule auf.
- Achten Sie stets auf rückengerechtes Bewegen.
- Bei jeglicher körperlicher Anstrengung atmen Sie aus.
- Vermeiden Sie in den ersten 6 Wochen nach der Operation das Tragen und Heben von schweren Gegenständen.
- Bei abgeschlossener Wundheilung sind Sport und Ausdauertraining nach Rücksprache mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten möglich.
- Nach ärztlicher Anordnung sind im weiteren Therapieverlauf Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur sowie ein für Sie individuell abgestimmtes Übungsprogramm sinnvoll.

### Toilettengang

#### **Setzen Sie sich aufrecht auf die Toilette.**

- Zum Entleeren der Blase kippen Sie Ihr Becken nach vorne und entleeren diese ohne Unterbrechung.
- Zur Darmentleerung kippen Sie Ihr Becken nach hinten und schieben mit der Ausatmung den Stuhlgang hinaus.

