



Bewegen Sie den Oberkörper nach vorne und kommen Sie ins sitzen.



Weiterbewegen bis Sie eine Sitzposition einnehmen können.



Setzen Sie sich an den Bettrand und bringen Sie Gewicht auf die Fußsohlen.



Sie lernen vor der Operation, wie Sie sich nachher leichter und schmerzfreier bewegen.

Liebe Patientin!

Lieber Patient!

Wir – unser Team aus Ärzten, Pflegepersonen und Therapeuten – unterstützen Sie in Ihrem Genesungsprozess mit all unserem Wissen.

Die wichtigste Person für die Verbesserung Ihrer Gesundheit sind allerdings Sie selbst. Nur wenn Sie sich aktiv, selbständig und regelmäßig bewegen werden Sie gesünder.

Die inneren Prozesse wie die Atmung, die Verdauung, der Knochenaufbau brauchen, um gut zu funktionieren, die Hilfe der großen Skelettmuskulatur. Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und die gute Stimmung.

Was können Sie selbst hier im Krankenhaus tun:

- Stehen Sie öfter und regelmäßig aus dem Bett auf
- gehen Sie eine Ganglänge
- bewegen Sie sich zum Kopfende des Bettes und wieder hinunter
- bewegen Sie die Beine im Bett
- setzen Sie sich an den Bettrand und bringen Sie Gewicht auf die Fußsohle

Machen Sie alle Bewegungen mit möglichst wenig

Anstrengung – versuchen Sie Ihren eigenen Weg zu finden – fragen Sie Ihre Pflegeperson.



Stellen Sie ein bzw. beide Beine im Bett auf.



Drehen Sie sich zur Seite.



Schieben Sie die Beine aus dem Bett und stützen Sie sich mit den Armen ab.