

Wie oft?

Jederzeit können Sie aufstehen, jeden Tag etwas weiter laufen und zum Abschluss leiten wir auch die Mobilität an der Treppe an.

Was sollten Sie zu Hause beachten?

Bleiben Sie in Bewegung, steigern Sie weiterhin die Wegstrecken. Sie kommen schneller zu Kräften, steigern die Ausdauerfähigkeit und schütten Glückshormone aus, regen die wichtigen Selbstheilungskräfte an.

Bitte beachten Sie!

- Keine Bauchpresse, kein Bauchmuskeltraining in den ersten sechs Wochen.
- Bitte nicht über 5 kg heben, bücken Sie sich rückengerecht.
- Planen Sie die Haus- und Gartenarbeit über mehrere Tage.
- Legen Sie Pausen ein, gehen sie spazieren.
- Bitte nutzen Sie stationäre Rehabilitationsmaßnahmen, um dort für die Zukunft gestärkt zu werden, Informationen für den Alltag zu erhalten.

Was können wir Ihnen noch mitteilen?

Etwa vier Wochen nach der Operation ist die Wundheilung vollständig abgeschlossen. Sofern die Narben reizlos sind, können Sie Narbensalben nutzen und die Narbe massieren, die Narbe wird somit elastischer und schafft Ihnen Freiraum für die Bewegung.

Schließen Sie sich den wohnortnahen Selbsthilfegruppen an, profitieren Sie von den vorhandenen Erfahrungen, bestärken Sie andere Patienten. Bereichern Sie die Selbsthilfegruppen, erhalten Sie mehr Lebensqualität.

Wenn Ihnen trotzdem der Schwung für die tägliche Bewegung fehlt, nutzen Sie auch die Angebote der Krankenkassen, um auch nach der Rehabilitationsmaßnahme in Bewegung zu bleiben, mit anderen den Austausch zu haben.

Bisher haben Sie schon große Meilensteine nach der Operation erzielen können, erhalten Sie sich diese Erfolge und bleiben Sie fit.

Kontaktieren Sie uns bei Bedarf – Unser Team ist für Sie da!



Leiterin Physio- und Ergotherapie
Jenny Beyer

Telefon: 03334 69-2429
E-Mail: jenny.beyer@
klinikum-barnim.de



Steffi Lindemann
Physiotherapeutin Station 4
Telefon: 03334 69-2098
von Montag bis Freitag
zwischen 12.00 – 12.30 Uhr



**Werner Forßmann Klinikum
Eberswalde GmbH**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

Abteilung Physiotherapie

Darm-OP ...

... Was nun?



Unsere Empfehlungen vor der Operation

Kräftigen Sie die Muskulatur und Lunge mit normalen Alltagsbewegungen.

Steigen Sie Treppen, laufen ggf. zur nächsten Einkaufsmöglichkeit, gehen Sie spazieren.

Unser Anleitungsvideo zur Handhabung der ausgehändigten Atemtrainer sind kurz und prägnant gestaltet. Schauen Sie sich die Anwendung schon in Ruhe an, umso leichter fällt Ihnen die Umsetzung nach der Operation.



QR-Code zum Atemtrainer



QR-Code Physiotherapie

Die Operation ist überstanden. Was nun?

Schon am Operationstag starten wir mit Ihnen in die Bewegung. Die Physiotherapie ist ein zentraler Teil der Behandlung nach Ihrer Operation

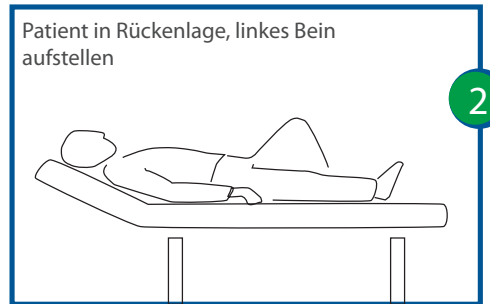
Warum?

Eine zügige Mobilisierung hilft bei der Vermeidung einer Lungenentzündung, regt die Darmtätigkeit an, unterstützt das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht Ihnen eine zügige Wiedererlangung der Selbstständigkeit.

Bitte denken Sie daran: **BEWEGUNG TUT AUCH IHREM DARM GUT!**

**Wir tun mehr ...
für Ihre Gesundheit**

Wie sollten die ersten Bewegungen, die Mobilisation aussehen?



Die Hände fixieren die Wunde.



Die Hände fixieren die Wunde.