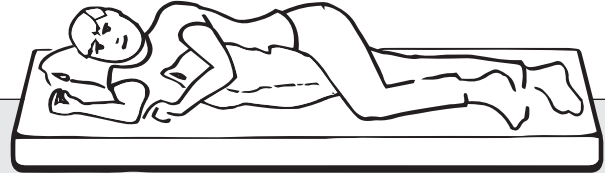


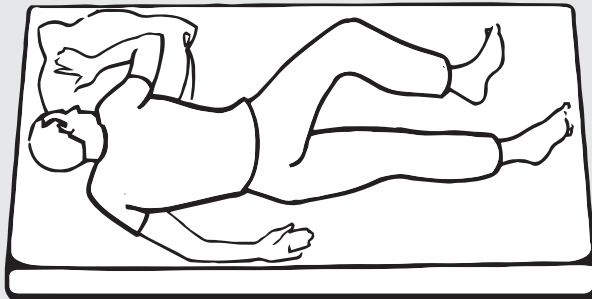
Liebe Patientinnen und Patienten!

Wir haben für Sie ein Übungsprogramm zusammengestellt und empfehlen Ihnen regelmäßig die angeführten Übungen selbstständig durchzuführen. Führen Sie die Übungen nur dann aus, wenn deren Umsetzung für Sie schmerzfrei und ohne Atemnot erfolgen kann!

Alles Gute wünscht Ihnen
das Team der Physikalischen Medizin und Rehabilitation



1

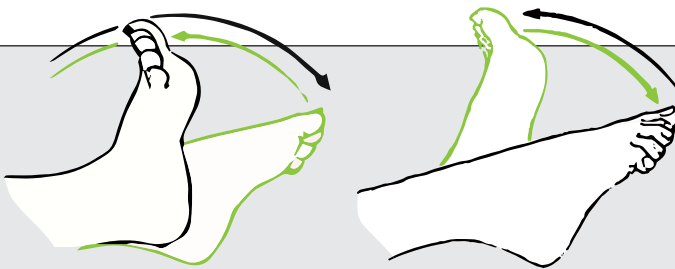


Luft verteilen

Verändern Sie Ihre Liegeposition regelmäßig.

Drehen Sie sich mehrmals pro Tag auf den Bauch oder in Seitenlage und verbleiben Sie – wenn möglich – für 30 Minuten in dieser Position.

2



Durchblutung fördern

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und ziehen Sie nur die Vorfüße abwechselnd kräftig auf und ab. Mindestens 20 Wiederholungen pro wacher Stunde.

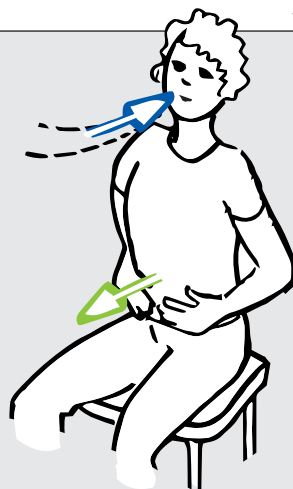
3



Atmung vertiefen

Setzen Sie sich aufrecht an den Betrand, sodass ihre Füße den Boden berühren.

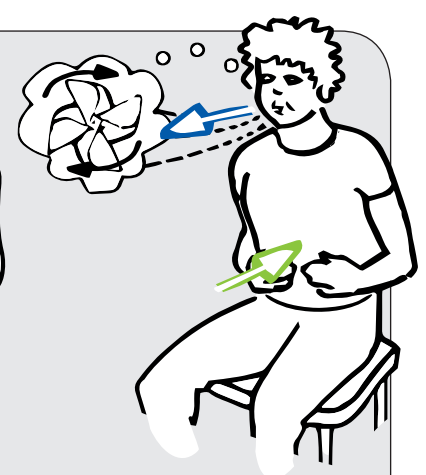
Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie dort die Atembewegung.



Schritt 1: Atmen Sie langsam und tief – wenn möglich durch die Nase – ein, sodass sich Ihr Bauch unter Ihren Händen wölbt.



Schritt 2: Nach dem Einatmen halten Sie für 3 Sekunden die Luft an.



Schritt 3: Nach dem Anhalten der Luft atmen Sie langsam mit gespitzten Lippen aus.

Wiederholen Sie Schritt 1 bis 3 pro wacher Stunde 20 Mal.