

Kinaesthetics Konzept

Um Ihre Mobilität - schmerzarm, sicher und Ihre Genesung unterstützend - wieder zu erlangen, stellen wir Ihnen das folgende Konzept aus der Kinaesthetics vor.

Konzept: Funktionale Anatomie = Knochen und Muskeln

Knochen sind hart und stabil, Muskeln dagegen sind weich und beweglich. Nur ihr Zusammenspiel bringt unseren Körper in Bewegung. Bringen wir unser Gewicht über unsere Knochen, dann wird unsere Muskulatur frei zum Bewegen. Dies erfahren Sie, wenn Sie im Liegen Ihren Kopf leicht nach rechts und links drehen. Dies geht leicht. Heben Sie Ihren Kopf an und drehen ihn nach rechts und links. Dies geht schwerer, denn Ihre Muskulatur ist jetzt mit dem Tragen des Kopfes beschäftigt. Das Bewegen fällt nun schwerer.

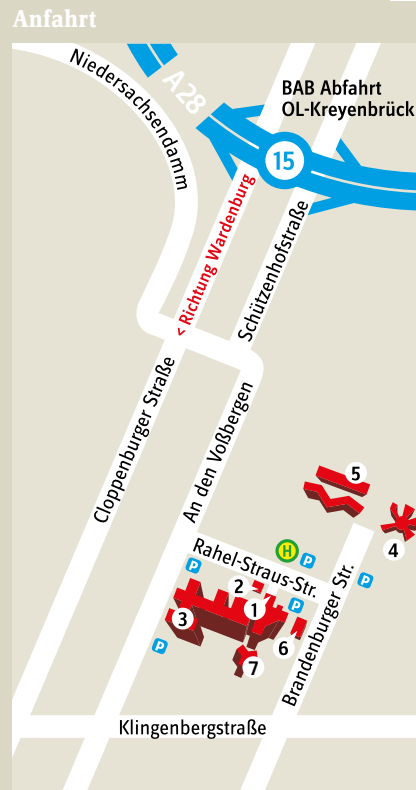
Der Körper lässt sich in sieben Massen (Kopf, Brustkorb, Becken, zwei Arme und zwei Beine) unterteilen. Zwischen den Massen befinden sich Zwischenräume. Diese ermöglichen uns, dass jede Masse einzeln oder nacheinander bewegt werden kann. Hierzu folgt eine Masse der anderen.

Ansprechpartnerin

Bianca Scharf, zertifizierte Anwenderin MH Kinaesthetics
Tel.: 0441 403-13110
E-Mail: scharf.bianca@klinikum-oldenburg.de



Medizinischer Campus
Universität Oldenburg



Per VWG-Bus:
Linie 311 und 321
Haltestelle Klinikum

- 1 Haupteingang
- 2 Gesundheitshaus
- 3 Kinderklinik
- 4 Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJPP)
- 5 Reha-Zentrum
- 6 MAZ
- 7 Personalwohnhaus

Klinikum Oldenburg AöR, Universitätsklinik für Herzchirurgie
Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg
Tel.: 0441 403-13110
E-Mail: herzchirurgie@klinikum-oldenburg.de

Stand 06 / 2019

i

Aufstehunterstützung nach einer Herzoperation

Vom Liegen zum Sitzen an der Bettkante

Patienteninformation
Universitätsklinik für Herzchirurgie



Medizinischer Campus
Universität Oldenburg

Willkommen

Liebe Patientin, lieber Patient,

herzlich willkommen auf der herzchirurgischen Nachsorgestation.

Wir möchten, dass Sie nach Ihrer Herzoperation schnell wieder „auf die Beine kommen“. Das Pflegepersonal der herzchirurgischen Nachsorgestation steht Ihnen hierzu mit Rat und Tat zur Verfügung. Nach Ihrer Operation dürfen Sie bis zur Abheilung nicht auf der Seite liegen. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Bewegung.

Sie haben Schmerzen und trotzdem sollen Sie sich bewegen? Wie geht das? Mit Hilfe einer effektiven Schmerzbehandlung, unserer Unterstützung und mit den richtigen Bewegungsabläufen ist das möglich.

Sie bekommen regelmäßig und bei Bedarf Schmerzmittel, damit Sie möglichst keine Schmerzen haben. Melden Sie sich bitte frühzeitig, wenn Sie Schmerzen haben, damit wir Ihnen helfen können.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung.

Das Team der herzchirurgischen Nachsorgestation

Bewegung ist wichtig zur Vermeidung von:

- Pneumonie (Lungenentzündung)
 - Kontrakturen (Fehlstellung von Gelenken)
 - Dekubitus (Druckgeschwür)
 - Osteoporose (Knochenschwund)
 - Thrombose (Gefäßverschluss)
- und zur Unterstützung der Darmtätigkeit.

Möglichkeit an die Bettkante zu gelangen

Mit Hilfe des Zopfbandes

1. Schritt: Sie bewegen Ihren Oberkörper seitlich an die Bettkante.

Hierzu stellen Sie beide Beine im Bett auf und drücken mit beiden Füßen so in die Matratze, dass sich Ihr Becken anhebt. So können Sie es in Richtung Bettkante bewegen.



2. Schritt: Sie setzen sich im Bett auf

Dazu nehmen Sie bitte das Zopfband in beide Hände. Das ist sehr wichtig, um Ihren Brustkorb zu schonen und zu entlasten.

Knoten für Knoten fassend bewegen Sie nun den Oberkörper Stück für Stück nach vorne.

Anfangs unterstützen wir Sie, indem wir das Kopfteil nach oben stellen und Sie Ihren Oberkörper weiter mit dem Zopfband nach vorne bewegen.



3. Schritt: Sie bewegen sich zur Bettkante

Beide Hände sind immer noch am Zopfband. Bewegen Sie Ihre Beine nacheinander in Richtung Bettkante aus dem Bett. Knoten für Knoten fassend drehen Sie Ihren Oberkörper in Richtung Bettkante. Beine folgen fast automatisch.



4. Schritt: Sie bekommen mit Ihren Füßen Bodenkontakt und können nun - anfangs mit unserer Hilfe - aufstehen

Das Gewicht ist jetzt vollständig auf beiden Gesäßhälften. Eventuell müssen Sie nun das Gewicht von der einen auf die andere Gesäßhälfte verlagern und sich dabei nach vorne bewegen, damit Sie mit beiden Füßen Bodenkontakt haben.

