

Lymphdrainage

Patientenanleitung zur selbstständigen Resorptionsförderung bei Schwellungen und Hämatomen der unteren Extremitäten

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie wurden an den **unteren Extremitäten** operiert. In Folge eines solchen Eingriffs kommt es, als Teil des Wundheilungsprozesses, natürlicherweise zu Schwellungen und Blutergüssen. Die Schwellungen verursachen häufig ein unangenehmes Spannungsgefühl und die Blutergüsse können druckempfindlich sein. Beides kann das Bewegungsausmaß einschränken.

Über das **Lymphgefäßsystem** baut der Körper sowohl die Schwellungen, als auch die Blutergüsse wieder ab. Helfen Sie Ihrem Körper dabei und verringern Sie die Beschwerden aktiv! So können auch Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten.

Das Lymphgefäßsystem wird durch Bewegung aktiviert, deshalb sollten Sie mehrfach täglich (alle 1-2 Stunden) einen kleinen Spaziergang unternehmen und die Übungen des Bewegungsparcours absolvieren. Ergänzend sollten Sie die im Weiteren beschriebenen Übungen durchführen, da diese das Lymphsystem zusätzlich anregen.

Ihr Team der physikalischen Therapie der Klinik Bad Windsheim wünscht Ihnen für den weiteren Heilungsverlauf alles Gute.



*Wir sind gerne
für Sie da!*



**KLINIKEN DES
LANDKREISES**
Neustadt a.d. Aisch – Bad Windsheim

**Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie,
zertifiziertes Endoprothetikzentrum
der Maximalversorgung**
Chefarzt Dr. med. Mathias Bender

Abteilung für Physikalische Therapie
Leitung Andreas Hofmann

Klinik Bad Windsheim
Erkenbrechtallee 45
91438 Bad Windsheim

Telefon: 09841 99-101
Telefax: 09841 99-103
Mail: info@kliniken-nea.de
Web: www.kliniken-nea.de
Web: www.mvz-nea.de (MVZ)



**KLINIK
KOMPETENZ
BAYERN^{eG}**

Patientenanleitung

Lymphdrainage



**KLINIKEN DES
LANDKREISES**

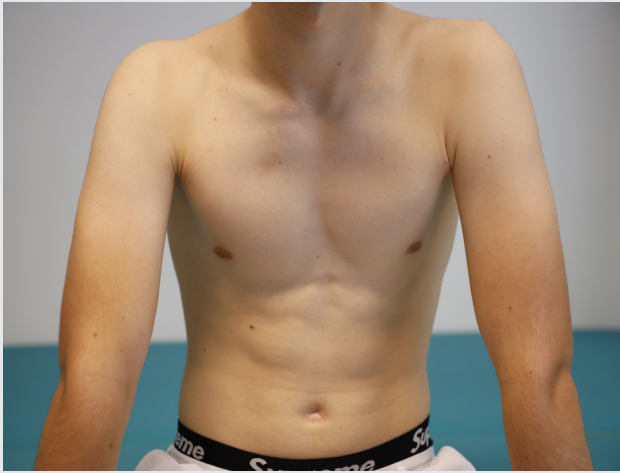
Neustadt a. d. Aisch – Bad Windsheim

BAD WINDSHEIM

Schulterkreisen

Sitzen: Kreisen Sie im Liegen oder Sitzen langsam mit den Schultern. Versuchen Sie große Kreise zu bilden.

12-15 Wiederholungen



Kreisende Bewegungen Oberschenkel

Rückenlage: ggf. Kopfteil flach stellen. Legen Sie eine Hand flach auf Ihre Leiste und führen Sie mit der Hand sanfte, kreisende Bewegungen zur Körpermitte und in Richtung Leiste aus. Wiederholen Sie dies noch einmal etwas weiter unten am Oberschenkel, wenn möglich auch mit beiden Händen. Auch hier mit Schub zur Leiste!

Dauer: 1-2 Minuten



Wadenpumpe

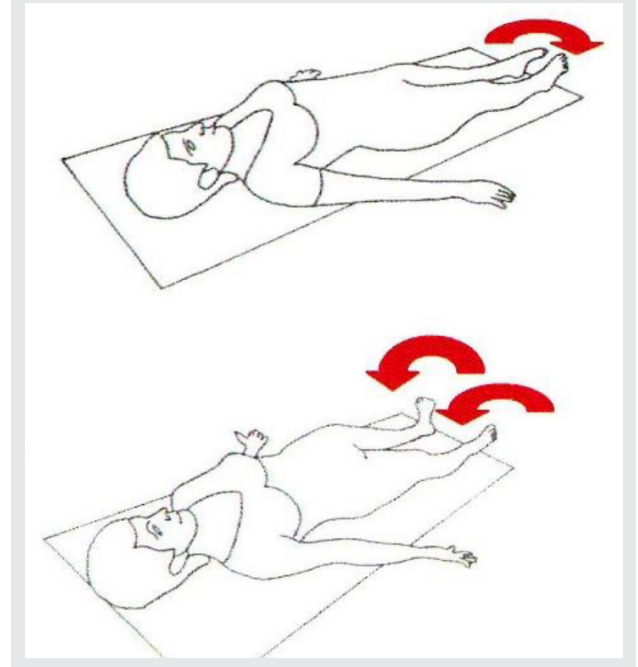
Sie liegen mit gestreckten Beinen auf dem Rücken. Bewegen Sie die Füße kräftig im Sekundentakt nach unten und oben.

Zunächst bewegen Sie die Füße dabei gleichzeitig,

dann im Wechsel. Achten Sie auf gestreckte Knie und ein möglichst großes Bewegungsausmaß.

Zur Kontrolle: Sie sollten Ihre Unterschenkelmuskulatur deutlich spüren.

Dauer: 1-2 Minuten



Tiefe Bauchatmung

Rückenlage: Atmen Sie tief und ruhig in den Bauch. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und versuchen Sie bei der Einatmung die Hände mit dem Bauch nach vorne wegzuschieben und beim Ausatmen wieder zurück sinken zu lassen.

8-10 Wiederholungen



Kreisende Bewegungen Kniekehle

Setzen Sie sich etwas auf und beugen Sie das Knie. Legen Sie die Finger beider Hände flächig in die Kniekehle und kreisen Sie mit den Händen in Richtung Gesäß.

Dauer: 1-2 Minuten

