

Thromboseprophylaxeübungsblatt

Sehr geehrte Patientinnen, sehr geehrte Patienten,

Dieses Faltblatt soll Ihnen behilflich sein, Übungen zur Verhinderung einer Thrombose (Blutgerinnsel in den tiefen Beinvenen) eigenständig durchzuführen.

Das Team der Physiotherapeuten empfiehlt Ihnen, die Übungen mindestens **3 x täglich** in der genannten Anzahl auszuführen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung!

Unsere Therapieangebote

Unsere Behandlungsmaßnahmen basieren hauptsächlich auf den folgenden Methoden:

- > Atemtherapie
- > PNF
- > Behandlung am Schlingentisch
- > Behandlung nach McKenzie
- > Bobath
- > Manuelle Therapie
- > Entspannungstechniken
- > Isometrisches Muskeltraining
- > Entwicklungskinesiolog. Techniken
- > Ergometertraining
- > Kinesio-Tape
- > Manuelle Lymphdrainage
- > Triggerpunktbehandlung

Darüber hinaus haben Sie bei uns die Möglichkeit, sich mittels verschiedener Anwendungen aus dem Bereich der Physikalischen Therapie behandeln zu lassen (Wärme- und Kältetherapie, Massage, Elektrotherapie, Stangerbad und Bewegungsbad).

Sämtliche Angebote unserer Abteilung können Sie sowohl ambulant, als auch stationär in Anspruch nehmen.



Krankenhausgesellschaft
St. Vincenz mbH

St. Vincenz-Krankenhaus • Auf dem Schafsberg • 65549 Limburg/Lahn

Abteilung für Physiotherapie

Leitung: Fr. Patricia Grein

Tel.: (06431) 292-4446 • E-Mail: p.grein@st-vincenz.de

www.st-vincenz.de



Thrombose Prophylaxe

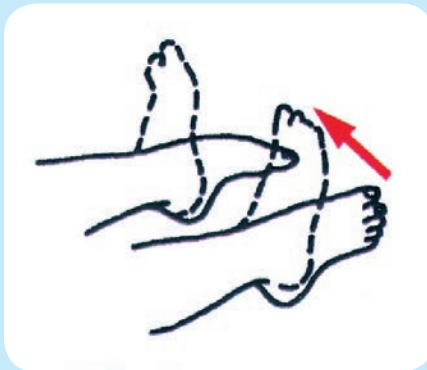


Thromboseprophylaxe- übungsblatt

Persönliches Übungsprogramm für:

1 Rückenlage

Die Füße langsam und über das ganze Bewegungsausmaß hochziehen und strecken. Die Füße gleichzeitig oder im Wechsel hochziehen. Die Knie sollen dabei gestreckt bleiben. Die Übung 3 x 10 mal wiederholen



2 Rückenlage

Die Zehen beugen und strecken. Die Übung 10 mal wiederholen.



3 Rückenlage

Die Hände auf den Bauch legen und dabei spüren, wie sich die Hände durch die Atmung heben und senken. Sobald Sie die Bewegung spüren, verstärken Sie die Bewegung. Die Übung 10 mal wiederholen.



4 Rückenlage

Ein Knie anbeugen und strecken, wobei der Fuß auf der Unterlage gleitet. Auch im Wechsel möglichst: während ein Bein in Streckung geht, das andere schon in Beugung bringen. Die Übung 10 mal je Seite wiederholen.



5 Rückenlage

Den gestreckten Arm über die Vorhölde, möglichst nahe am Ohr vorbei bis hinter den Kopf führen. Eventuell mit der Atmung kombinieren. Die Übung 10 mal je Seite wiederholen.

