



Prof. Dr. med. A. Weimann

Liebe Patientin, lieber Patient,

seit vielen Jahren beschäftigen wir uns in unserer Klinik mit der optimalen Vorbereitung des Patienten auf die Operation. Diese Informationen möchten wir Ihnen als Hilfestellung übergeben, um sich bestmöglich auf Ihren operativen Eingriff vorzubereiten.

Eine regelmäßige Durchführung der beiliegenden Übungen 2x täglich, sowie des Atemtrainings 5 Minuten 2x am Tag und die Einnahme von Trinklösungen sollen Ihnen helfen, mit den bestmöglichen Voraussetzungen in die Operation zu gehen. Nachgewiesenermaßen können Sie so dazu beitragen, Komplikationen zu vermeiden und postoperativ schnellstmöglich wieder auf die Beine zu kommen.

Ihr *A. Weimann*

Prof. Dr. med. A. Weimann
Chefarzt

Sollten Sie den stationären Aufnahmetermin nicht wahrnehmen können, bitten wir um rechtzeitige telefonische Information an unser Aufnahmemanagement in der Zeit von

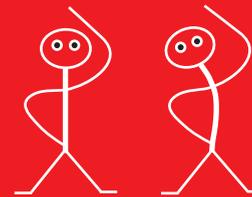
Mo – Fr: 7:00 – 15:00 Uhr unter der
☎ 0341 909-4686

Übungen [2 Serien á 10-15 min.]

1. Erwärmung: Gehen am Ort mit leichtem Armpendeln.
2. Abrollen über die Fußsohle (Schaukeln) im Stand mit aufrechtem Oberkörper.
3. Stehen hinter einem Stuhl und mit hüftbreiter Beinposition, leichte Kniebeugen.
4. Sitzen auf dem Stuhl, Hände auf dem Oberschenkel. Abwechselnd rechten und linken Unterschenkel aus dem Kniegelenk in die Waagerechte heben und kurz Halten (ca. 3 Sekunden).
5. Stehend in einem Türrahmen, die Hände auf Brusthöhe seitlich am Rahmen und nach außen drücken (ca. 3 Sekunden halten, dabei ruhig weiter atmen).

Dehnung

- a) Flanke - jeweils 2 x rechts und links
10 – 15 sek.



- b) Schulter - jeweils 2 x rechts und links
10 – 15 sek.



- c) Beinrückseite - jeweils 2 x rechts und links
10 – 15 sek.



Darmvorbereitung

[bei großen bauchchirurgischen Eingriffen]

ca. 10 Tage vor der Operation:

- Keine Eisenpräparate einnehmen
- Umstellen oder Absetzen der blutverdünnenden Medikamente nach Rücksprache mit dem behandelnden Haus- oder Facharzt

5 – 7 Tage vor der Operation:

- Essen Sie ballaststoffarme Lebensmittel
- **Verzichten Sie auf:**
Vollkornbrot, Müsli, Leinsamen, Salat oder Hülsenfrüchte
- **Vermeiden Sie auch:**
kernhaltiges Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Weintrauben, Kiwi oder Tomaten
- Trinken Sie reichlich

2 – 3 Tage vor der Operation:

Nehmen Sie suppe, leichte Kost zu sich.

