



Kreiskrankenhaus
Frankenberg

Atmen & Bewegen

Thrombose- und
Pneumonieprophylaxe



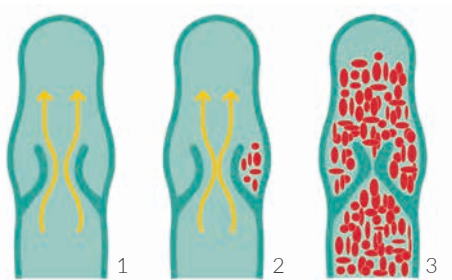
Informationen zur Thrombose- und Pneumonieprophylaxe

Liebe Patientin, lieber Patient,

auf Grund Ihrer Erkrankung sind Sie zurzeit in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Durch mangelnde Bewegung sind wichtige Aufgaben Ihrer Muskulatur in Bezug auf die Durchblutung und Atmung nicht mehr vollständig gewährleistet. Damit verbunden kann das Risiko, an einer Thrombose und/oder Lungenentzündung zu erkranken, steigen.

Was ist eine Thrombose?

Von einer Thrombose spricht man, wenn sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß, oft in einer Vene, festsetzt, den Blutstrom behindert oder das Gefäß sogar verschließt.

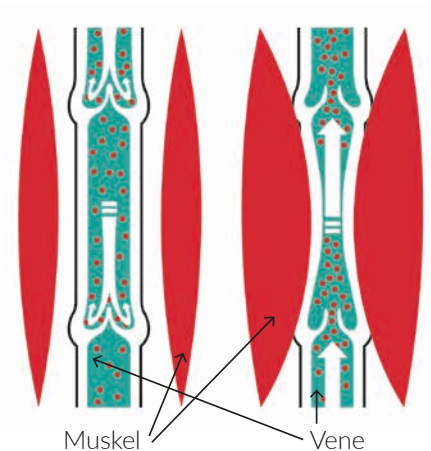


- 1: Vene mit Venenklappen und normalem Blutfluss
- 2: Beginnende Thrombusbildung, eingeschränkter Blutfluss
- 3: Verschluss der Vene durch einen Thrombus

Wie entsteht eine Thrombose?

Eine Thrombose kann entstehen, wenn die Gerinnungsneigung Ihres Blutes, z. B. durch eine Operation, erhöht wird, Ihre Gefäßwände z. B. durch Krampfademn geschädigt sind und/oder sie durch vermehrte Bettruhe weniger mobil sind und der Blutstrom z. B. in den Beinen herabgesetzt ist.

Um den Bluttransport zurück zum Herzen zu beschleunigen, spielt die Beinmuskulatur eine aktive und somit wichtige Rolle.



Die Abbildung verdeutlicht die Bedeutung der Muskulatur für den venösen Bluttransport.



Was kann ich tun, um einer Thrombose vorzubeugen?

In Absprache mit Ihrem Arzt und/oder Therapeuten sind die nachgeordneten Übungen (nächste Seite) dazu geeignet, auch im Liegen den Blutrückstrom zum Herzen aus den Beinen zu beschleunigen und damit der Entstehung eines Blutgerinnsels (=Thrombus) entgegenzuwirken. Des Weiteren empfehlen wir Ihnen, ausreichend zu trinken und sich gesund zu ernähren, beides wirkt sich positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes aus. Wenn es Ihr Arzt erlaubt, stehen Sie – so oft es geht – auf und „laufen“ Sie.

Was ist eine Pneumonie?

Von einer Pneumonie oder auch Lungenentzündung spricht man, wenn das Lungengewebe z. B. durch Viren oder Bakterien infiziert wird.

Wie entsteht eine Pneumonie?

Das Entzündungsrisiko der Lunge kann durch eine zu flache Atmung und die damit mögliche Bronchialsekretansammlung in der Lunge erhöht werden. Wenn Ihre Atmung zu flach ist, kann sich Ihre Lunge nicht richtig ausdehnen, die Sauerstoffaufnahme verringert sich und Bronchialsekret kann sich in der Lunge ansammeln. Das Risiko, an einer Lungenentzündung zu erkranken, steigt. Deshalb ist Atmen und Abhusten besonders wichtig.

Was kann ich tun, um einer Pneumonie vorzubeugen?

Richtiges Abhusten:

Wenn Sie einen Hustenreiz verspüren, unterdrücken Sie ihn nicht! Atmen Sie 3 x tief ein und aus. Räuspern Sie das Sekret hoch und geben Sie es mit 1-2 Hustenstößen ab.

Kleine Atemübung:

(Übung 3-4 x tägl. wiederholen)

Legen Sie Ihre Hand auf den Bauch, atmen Sie bei geschlossenem Mund durch die Nase tief ein und lassen Sie dann die Luft durch Ihre leicht geöffneten Lippen wieder nach außen strömen (3 x ruhig hintereinander).

Auch hier gilt: Wenn es Ihr Arzt erlaubt, stehen Sie so oft es geht auf und „laufen“ Sie. Auch eine aufrechte, bequeme Sitzposition verbessert die Atemtiefe. Nehmen Sie diese ein, so oft es Ihnen möglich ist!

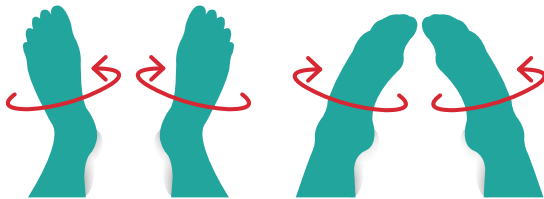
Bewegung wirkt sich positiv auf die gesamten Körperfunktionen aus.

Sie haben Fragen? Wir, das Pflorgeteam, unterstützen Sie gerne bei Ihrer Genesung.



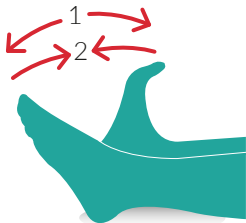
Übungen zur Aktivierung der Beinmuskulatur

Führen Sie jede dieser Fußbewegungen 10 x zügig hintereinander durch. Wiederholen Sie die Übungsabfolge 3-4 x täglich für 5-10 Minuten.



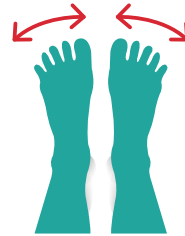
Übung 1

Füße aus dem Sprunggelenk heraus kreisen, abwechselnd oder beide gleichzeitig. Übungsdauer ca. 30 Sekunden.



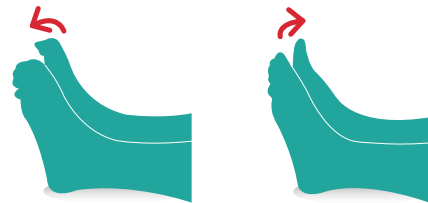
Übung 2

Abwechselnd rechten und linken Fuß nach oben (körperwärts) ziehen und wieder strecken. Übungsdauer ca. 30 Sekunden.



Übung 3

Zehen weit auseinanderspreizen und anspannen, einige Sekunden halten und wieder entspannen. Mehrmals wiederholen.



Übung 4

Zehen krallen und entspannen. Mehrmals wiederholen.

Sie sind unser wichtigster Partner, wenn es darum geht, Ihren Heilungsprozess positiv zu gestalten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Ihr Pflorgeteam

Mehr erfahren Sie online unter:

➤ www.krankenhaus-frankenberg.de





Kreiskrankenhaus Frankenberg

Kreiskrankenhaus Frankenberg gGmbH
Forststraße 9
35066 Frankenberg/Eder
Telefon: 06451 55-0
Telefax: 06451 55-244

Aufsichtsratsvorsitzender: Landrat Dr. Reinhard Kubat
Geschäftsführung: Ralf Schulz
Amtsgericht Marburg: HRB 4199

Mehr erfahren Sie online unter:
➤ www.krankenhaus-frankenber.de