

Für Herzpatienten: Ihr Krankenbett als Sportgerät

KONSULTATIONSFASSUNG

Bettruhe bedeutet oft eingeschränkte oder zu wenig Bewegung. Als Folge können Durchblutungsstörungen auftreten und zwar schon nach einem Tag. Diese Minderdurchblutung führt dazu, dass Muskeln abgebaut werden. Außerdem besteht bei langem Liegen auch die Gefahr einer Thrombose oder eines Druckgeschwürs. Einfache Übungen im und mit Ihrem „Sportgerät Bett“ kurbeln die Durchblutung an, aktivieren Ihre Muskeln und bauen Ihre Kraft wieder auf.



Abbildung: fotolia.de

Leben ist Bewegung!

Wir erklären Ihnen einfache Übungen, die Sie auch im Krankenbett selbst durchführen können. Die Vorteile: Sie werden schneller wieder mobil, können vielleicht Ihre Mahlzeiten bald im Sitzen an der Bettkante einnehmen oder wieder laufen. Wir möchten, dass Ihre Lebensqualität sich nach einer Operation oder nach einer anderen Behandlung möglichst schnell wieder verbessert!

Nutzen Sie Ihr Bett dabei einfach als Sportgerät!

Unsere Übungen sollten Sie mehrmals am Tag verteilt durchführen, jede Übung jedoch nicht mehr als zehnmal. Achten Sie dabei auf Ihren Körper und auf die Reaktionen Ihrer Muskulatur. Das An- und Entspannen der Muskeln sollte langsam geschehen. **Reden Sie mit Ihren Ärzten und Physiotherapeuten darüber, welche der Übungen für Sie selbst in Frage kommen.** Wenn Sie Schmerzen haben, dann führen Sie die Übungen nur soweit durch, wie Sie es vertragen. Das können Sie selbst am besten einschätzen. Denken Sie niemals, nur wenn Sie alle diese Übungen mit aller Kraft durchführen, werden Sie den schnellen Erfolg haben. Den größten Erfolg erzielen Sie eher durch leichte, sanfte und fließende Formen der Übungen, kombiniert mit Ihrer Atmung.

Sie liegen bei allen Übungen auf dem Rücken. Wenn möglich, dann legen Sie eine Kissenrolle unter Ihre Knie.

FÜSSE UND BEINE

Übung 1: Ihre Beine sind locker ausgestreckt. Winkeln Sie Ihr linkes Bein langsam an, und strecken Sie es wieder. Schieben Sie den Fuß dabei langsam auf der Unterlage vor und wieder zurück. Die Anzahl der Wiederholungen bestimmen Sie. Versuchen Sie sich am nächsten Tag zu steigern.

Übung 2: Beugen und strecken Sie Ihre Füße. Ihre Knie bleiben dabei gestreckt. Zuerst abwechselnd den rechten und linken Fuß, dann beide Füße gleichzeitig beugen und strecken, dann wieder erst den rechten dann den linken Fuß, immer im Wechsel. Versuchen Sie dabei, die Anspannung und die Lockerung Ihrer Muskeln in den Beinen bewusst wahrzunehmen.

Übung 3: Konzentrieren Sie sich auf das rechte Bein. Versuchen Sie, Ihre Muskulatur zu erfühlen. Stellen Sie sich bewusst vor, dass Ihre Muskulatur ganz locker ist. Konzentrieren Sie sich dabei zuerst auf die Wadenmuskulatur und dann auf die Oberschenkelmuskulatur. Nun spannen Sie die Wadenmuskulatur an und zählen dabei bis drei. Danach spannen sie die Oberschenkelmuskulatur des rechten Beines an und zählen erneut bis drei. Wiederholen Sie diese Übungen mit dem linken Bein.

Übung 4: Ihre Fersen liegen auf dem Bettlaken. Beine liegen locker in hüftbreitem Abstand. Ihre Zehenspitzen zeigen nach oben. Konzentrieren Sie sich auf die Zehenspitzen. Stellen Sie sich bewusst vor, dass Ihre Muskulatur ganz locker ist. Nun drehen Sie die Zehenspitzen nach außen und dann langsam nach innen.

HÜFTE UND RÜCKEN

Übung 5: Ihre Beine sind angewinkelt, die Füße stehen eng zusammen. Nun bewegen Sie gleichzeitig das rechte Knie nach rechts und das linke Knie nach links. Der Zwischenraum zwischen beiden Knien sollte nicht mehr als vier Handbreit betragen. Zählen Sie bis drei und führen Sie beide Knie wieder zusammen. Die Füße bleiben dabei in Position auf der Unterlage.

Übung 6: Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an. Heben Sie das Gesäß zwei bis drei Zentimeter langsam an. Senken Sie dann das Gesäß langsam wieder aufs Bett.

ARME UND SCHULTERN

Übung 7: Die Arme liegen parallel zum Körper. Drehen Sie die Handflächen leicht zum Körper. Daumen zeigt nach oben. Führen Sie nun den rechten Arm nach oben bis er auf Höhe Ihres Kopfes ist. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm und dann mit beiden Armen gleichzeitig. Immer im Wechsel. Rechts, links, gleichzeitig. Führen Sie diese Übungen langsam aus und konzentrieren sich auf Ihr Brustbein.

HÄNDE UND FINGER

Übung 8: Die Arme liegen parallel zum Körper mit einer Handbreit Abstand. Heben Sie nun den rechten Arm etwa 10 Zentimeter vom Bettlaken ab und ballen Ihre Finger zur Faust. Dann strecken sie Ihre Finger aus. Wechseln Sie zur linken Hand und wiederholen Sie diese Übung. Dann mit beiden Händen gleichzeitig. Bei der nächsten Übung heben Sie

erneut Ihren rechten Arm 10 cm und kreisen mit der Hand. Wechseln Sie zur linken Hand und wiederholen diese Übung. Dann mit beiden Händen gleichzeitig. Drücken Sie beide Handflächen auf das Bettlaken und zählen bis drei und beginnen Sie mit den Handübungen erneut.

ABSCHLUSSÜBUNG

Sie liegen locker und entspannt auf dem Rücken. Ihre Arme liegen neben dem Körper. Drücken Sie nun die Ferse des rechten Beins nach unten auf das Bettlaken und zählen bis drei. Dann die Ferse des linken Beins. Liegen Sie ruhig und atmen Sie kurz durch. Bei der nächsten Übung kneifen Sie das Gesäß zusammen. Zählen Sie bis drei und lassen dann wieder locker. Versuchen Sie auszuatmen, während Sie die Spannung wieder lösen. Es ist anfangs nicht leicht, aber Sie werden wie bei allen Übungen schnell die Fortschritte spüren. Spannen Sie nun den Rücken an. Versuchen Sie nur beide Schulterblätter leicht zusammen zu ziehen. Aber auch hier Vorsicht bei Schmerzen. Führen Sie nun die Übungen mit dem gleichen Ablauf mit Schultern, Armen und Kopf durch. Die Abschlussübung dieser Spannungs- und Entspannungsserie machen Sie mit dem ganzen Körper. Zu Beginn liegen Sie ganz entspannt und atmen ruhig. Dann beginnen Sie mit der rechten Ferse und drücken diese in das Bettlaken. Es folgt die linke Ferse, die rechte Hand mit der ganzen Fläche, dann die linke Hand und zum Abschluss der Kopf. Halten Sie die Spannung, atmen Sie dabei ruhig weiter und zählen Sie jeweils bis drei. Bauen Sie dann die Spannung im Körper langsam wieder ab – in umgekehrter Reihenfolge vom Kopf bis zur Ferse.

*Nutzen Sie Ihre Chance,
sich schneller besser zu fühlen!*