

## Trainingsprogramm bei Schwellungen und Hämatomen der unteren Extremitäten

Klinik für Orthopädie  
und Unfallchirurgie

Stationäre/ambulante  
Rehabilitations- und  
Präventionsklinik



**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

**um die Erfolge während und nach Ihrer ambulanten oder stationären Rehabilitation zu erhalten und weiter auszubauen ist es wichtig, dass Sie regelmäßig trainieren. Diese Übungen helfen Ihnen die Schwellungen und Hämatome, die durch die Operation/Verletzung entstanden sind, zu reduzieren.**

Die folgenden Übungen können Sie während Ihres Aufenthalts und anschließend zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung mit wenigen, alltäglichen Hilfsmitteln ausführen. Sie benötigen dazu lediglich eine Iso- oder Gymnastikmatte als Unterlage. Alternativ ist das Sofa oder Bett ebenso geeignet. Nehmen Sie sich am besten einen Keil oder mehrere Kissen für die Beine als Unterlage. Trainieren Sie möglichst mehrmals, d.h. 3x täglich 20 Übungen.

Lüften Sie dabei das Zimmer und atmen Sie vor Beginn mehrmals bewusst tief ein und aus. Achten Sie bei allen Übungen auf die richtige Ausübung, dabei kommt es nicht auf Schnelligkeit an. Üben Sie immer im schmerzfreien Bereich und vermeiden Sie Ausweichbewegungen.

### I. Ausgangsstellung: Entlastungslagerung

In Rückenlage das Sprunggelenk höher als die Hüfte positionieren. Die Schwerkraft unterstützt den Rückfluss und verringert damit die Schwellungssituation.

Allgemeine Hinweise:

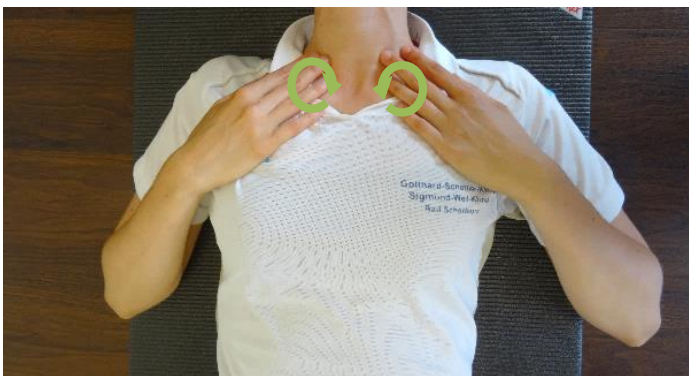
- Versuchen Sie, die Übungen ca. 1 Minute am Stück durchzuführen.
- Machen Sie eine Pause, sobald Schmerzen auftreten und die Qualität der Übungsausführung abnimmt. Machen Sie die Pause, bis die Beschwerden vollständig weg sind.
- Führen Sie die verschiedenen Übungen hintereinander aus. Gesamtzeit mindestens 15 Minuten. Wenn möglich, mehrmals täglich durchführen.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Bewegungstempo aus.

### II. Aktivierung der zentralen Abflussregionen

#### 1. Hals

Beginnen Sie mit der Halsregion über dem Schlüsselbein. Die kreisenden Bewegungen sollten mit Druck und Schub in die Tiefe mit den Fingerspitzen erfolgen.

Dauer: ca. 1 Minute



#### 2. Bauchatmung

Danach folgt eine tiefe Bauchatmung, bei welcher Sie die Handflächen auf den Bauch legen und die Hände beim Einatmen wegdrücken. Sie spüren, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Bei Schwindel sofort stoppen!

5 Wiederholungen mit 2-3 Durchgängen



#### 3. Leiste

Führen Sie nun kreisende Bewegungen in der Leiste fort. Druck und Schub sollten in Richtung Bauchnabel mit der flachen Hand erfolgen.

Dauer: ca. 1 Minute



### 4. Kniekehle

Bei Schwellungen und Hämatomen im Kniebereich kreisende Bewegungen in Richtung Leiste durchführen.

Achtung: Patienten mit Hüftendoprothesen sollten unbedingt den 90°-Winkel einhalten.

Dauer: ca. 1 Minute



### 5. Oberschenkel

Unterstützend können Sie, wenn möglich, den Oberschenkel anschließend mehrmals vom Knie in Richtung der Leiste ausstreichen.

Dauer: ca. 1 Minute



## III. Unterstützende, entstauende Übungen

### 1. Zehen krallen und spreizen:

Zur Stärkung der Fußmuskulatur werden die Zehen eingekrallt und nach einer kurzen Zeit des Haltens wieder lockergelassen.

Entgegengesetzt dazu werden die Zehen wie ein Fächer aufgespreizt.

Wiederholung: 3x15



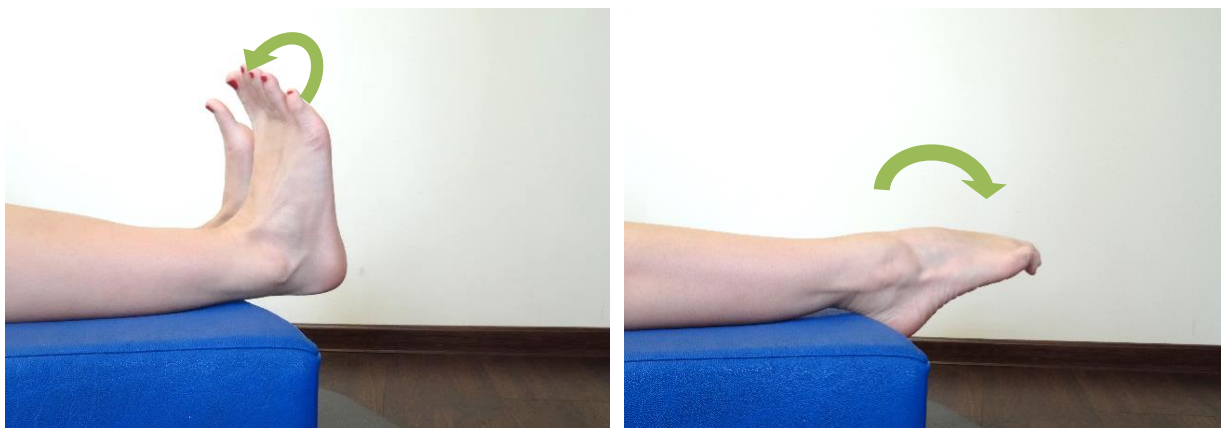


### 2. Fußspitze hochziehen und strecken

Ziehen Sie beide Fußspitzen gleichzeitig so, als wenn Sie sie zu sich ran ziehen würden. Strecken Sie die Fußspitzen anschließend lang nach vorn bzw. unten.

Variierend dazu können Sie die Übung wechselseitig ausführen.

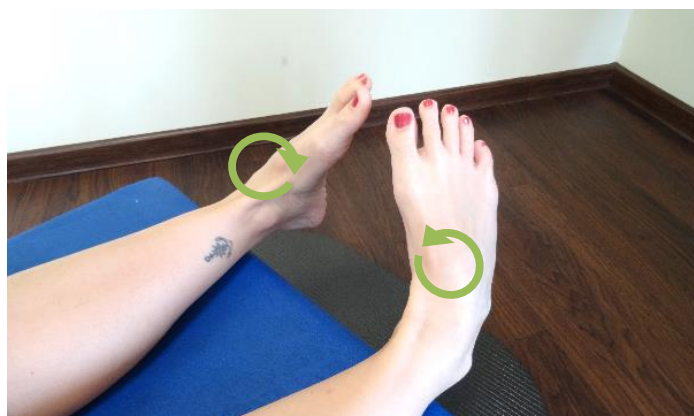
Wiederholung: 3x15



### 3. Füße kreisen

Kreisen Sie die Füße beidseits in möglichst großen Kreisen nach rechts und links.

Wiederholung: 3x15



### 4. Knie beugen und strecken

Spannen Sie zunächst ein Bein fest auf die Unterlage. Beugen und Strecken Sie das andere Knie mit schleifender Ferse. Wechseln Sie danach das Bein.

Achtung: Das Knie sollte nicht nach außen oder innen kippen.

Wiederholung: 3x15



**Trinken Sie nach dem Training ausreichend Wasser und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, um zu entspannen.**