

# HEH

**B**one  
Bewegung neu erleben

## Bewegung neu erleben

Gemeinsam zum neuen Gelenk –  
gestalten Sie Ihren Behandlungserfolg aktiv mit

Ihr persönlicher Wegweiser für die gesamte Behandlung



# Meine Termine auf einen Blick

## Tag des Patientenseminars:

Datum/Uhrzeit: \_\_\_\_\_

## Tag meiner prästationären Aufnahme:

Datum/Uhrzeit: \_\_\_\_\_

**Ort:** Büro der Aufnahme in der Eingangshalle

## Mein OP-Termin und stationäre Aufnahme:

Datum/Uhrzeit: \_\_\_\_\_

**Ort:** Bitte erfragen Sie Ihre Station direkt an der Information im Eingangsbereich des HEH und melden sich anschließend im Dienstzimmer der Pflege auf Ihrer Station.

## Mein voraussichtlicher Entlassungstermin:

Datum: \_\_\_\_\_

## Mein voraussichtlicher Reha-Beginn:

Datum: \_\_\_\_\_



# Herzlich willkommen

## im EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung am Herzogin Elisabeth Hospital

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich für den Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenkes bei uns im Herzogin Elisabeth Hospital entschieden.

Unser Ziel von **Bewegung neu erleben** ist es, Sie umfassend zu Behandlungsabläufen nach neuesten medizinischen Kenntnissen zu informieren und mit einem speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Bewegungskonzept zu behandeln, so dass Sie nach Ihrer Operation zügig eine selbstständige Mobilität zurückerlangen und zeitnah und zufrieden entlassen werden können.

Durch Ihr aktives Mitwirken können Sie Ihren Behandlungsverlauf positiv mitgestalten.

In diesem Wegweiser erhalten Sie die wichtigsten Informationen auf einen Blick – Checklisten für die Zeit vor und nach Ihrer Behandlung oder auch ganz praktische Tipps und Hinweise.

Ihr persönlicher Wegweiser ist so aufgebaut, dass der gesamte Zeitraum ab dem ersten Ambulanztermin bei uns bis zum Beginn Ihrer anschließenden Rehabilitation abgebildet ist – somit haben Sie alle wichtigen Informationen zu jedem Zeitpunkt vor Augen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Weg zu Ihrem neuen Gelenk zu begleiten.

Mit den besten Wünschen

Ihr



Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller  
Chefarzt Orthopädische Klinik Braunschweig  
Leiter EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung





Denken Sie immer daran, dass Sie der wichtigste Partner in der Therapie sind! Sie sollen Ihren Behandlungserfolg jederzeit aktiv mitgestalten!

## Wichtiges für die Zeit vor der OP

Ihren Aufenthalt bei uns möchten wir so gut wie möglich mit Ihnen abstimmen. In Hinblick auf das erfolgreiche Gelingen Ihrer Operation ist es daher unbedingt erforderlich, keinerlei Risiken einzugehen. So gibt es Erkrankungen oder Auffälligkeiten, die eine OP-Verschiebung unumgänglich machen. Bitte geben Sie uns daher rechtzeitig unter der Telefonnummer 0531.699-2102 Bescheid, wenn in der Zeit vor Ihrem prästationären Termin oder Ihrem OP-Termin Folgendes vorliegt:

- Grippe, Erkältung, Durchfall, Erbrechen, Harnwegsinfekt, sonstige Immunschwächen oder Infekte
- Zahnentzündungen, notwendige Wurzelbehandlungen oder Gebisserneuerungen
- Antibiotikaeinnahme aufgrund anderer Erkrankungen
- zurückliegende größere Eingriffe oder Operationen innerhalb der letzten 3 Monate (z. B. Tumoroperationen, Chemotherapie, Bestrahlungen)
- Pilzkrankungen, insbesondere der Hautfalten, Füße und Zehen
- frische oder nicht abgeheilte Hautwunden, z. B. durch Kratzspuren von Haustieren, entzündete Insektenstiche (z. B. Zecken, Mücken), Herpes, Abszesse, Rasurverletzungen, Tätowierungen oder Piercings, akut verschlechterte Schuppenflechte
- Impfungen innerhalb der letzten 3 Monate
- Schlaganfall oder Herzinfarkt, Thrombose oder Embolie innerhalb der letzten 6 Monate
- Spritzenbehandlung in das zu operierende Gelenk innerhalb der letzten 3 Monate
- auffällige Laborwerte, z. B. Blutzuckerschwankungen (schlecht eingestellter Diabetes)



## So können Sie sich schon jetzt optimal auf Ihre OP und die Zeit danach vorbereiten

### Teilnahme am Patientenseminar

Bei Ihrem Ambulanztermin werden Sie zu unserem Patientenseminar eingeladen. Nutzen Sie diesen Termin, damit Sie von Anfang an durch aktives Mitwirken Ihren Behandlungsverlauf positiv mitgestalten. Den Termin können Sie sich gleich hier in Ihrem persönlichen Wegweiser auf der ersten Umschlagseite eintragen.

### Unsere Übungsprogramme

Sie wollen die Zeit vor Ihrer Operation sinnvoll und effektiv nutzen und sich so in die bestmögliche Ausgangsposition für Ihre anstehende Operation bringen? Für diesen Fall haben wir eigens zwei intensive Trainingsprogramme entwickelt: **5fach mobil** und **10fach stark**.

Durch die beiden Trainingsprogramme geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Mobilität, Ihre Kraft, Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination zu verbessern. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf Ihr Wohlbefinden aus, sondern trägt wesentlich zu einer raschen Genesung und einem optimalen Operationsergebnis bei und steigert somit langfristig Ihre Lebensqualität.

**5fach mobil:** Unser spezielles Hüft- und Knieübungsprogramm in fünf Einheiten beinhaltet neben kräftigenden, mobilisierenden und koordinativen Übungen auch Sequenzen zur Verbesserung der Stabilität und des Gleichgewichts.

**10fach stark:** Die medizinische Trainingstherapie ist eine ausgesprochen effektive Methode, Ihre Muskulatur zu kräftigen, Ihre Ausdauer zu verbessern und Ihre Koordination zu schulen. Ein individuell auf Sie abgestimmter Trainingsplan bringt Sie in zehn Trainingseinheiten unter therapeutischer Anleitung in eine optimale Ausgangsposition für Ihre bevorstehende Operation.

**Auskünfte zu unseren kostenpflichtigen Übungsprogrammen erteilt Ihnen gerne die Abteilung für Physiotherapie unter 0531.699-5534.**

# Am Tag der prästationären Aufnahme

Bitte finden Sie sich am Tag Ihrer prästationären Aufnahme zu Ihrem vereinbarten Termin im HEH ein. Das Büro der Aufnahme befindet sich im Erdgeschoss in der Eingangshalle.

Soweit nicht anders besprochen, dürfen Sie wie gewohnt frühstücken. Planen Sie bitte für die prästationäre Aufnahme bis zu 5 Stunden Zeit ein, damit Sie in Ruhe untersucht werden und alle Ihre Fragen beantwortet werden können. Bitte denken Sie daran, folgende Unterlagen mitzubringen:

- Überweisungs-/Einweisungsschein Ihres Fach- bzw. Hausarztes
- Nachweis über Ihre Krankenversicherung (Versicherungskarte bzw. -police) und ein gültiger Lichtbildausweis
- soweit vorhanden: Diabetikerausweis, Allergiepass, Prothesenpass, Röntgenpass, Schrittmacherpass, Anästhesieausweis etc.
- Liste der Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen (bitte füllen Sie die nebenstehende Liste vollständig aus)

Falls Sie blutverdünnende Medikamente, wie z. B. ASS (Aspirin), Clopidogrel (Iscover, Plavix), Brilique, Marcumar, Falithrom, Pradaxa, Xarelto, Eliquis oder Lixiana einnehmen, sprechen Sie dies im Arztgespräch bitte an.

Bitte notieren Sie sich hier, welche blutverdünnenden Medikamente Sie wann absetzen bzw. umstellen müssen:

Medikament	pausieren ab	ggfs. umstellen auf	ab wann

## Hilfsmittel – ebenso wichtig wie notwendig

Toilettensitzerhöhung, Greifzange & Co. – es gibt viele Möglichkeiten, Ihr frisch operiertes Gelenk zu unterstützen. Prüfen Sie bitte rechtzeitig vor der Operation Ihre Umgebung, da Sie kurz nach der Operation möglicherweise Ihr Gelenk noch nicht komplett frei bewegen können. Achten Sie dabei bitte darauf, dass Sitzmöbel, Betten (Oberkante Matratze) oder Toiletten eine adäquate Sitzhöhe haben, um Ihnen das Aufstehen mit einem frisch operierten Gelenk zu erleichtern. Adäquat bedeutet in diesem Fall eine Sitzhöhe von mindestens 45 cm, bei größeren Patienten entsprechend höher. Sitzmöbel mit Armlehnen sind unmittelbar nach der Operation besser geeignet, damit Sie sich beim Aufstehen abstützen können. Niedrige Betten können z. B. durch eine zusätzliche Matratze auf eine geeignete Höhe gebracht werden. Vermeiden Sie auch zu weiche Sitzgelegenheiten.

Prüfen Sie doch gleich hier in Ihrem persönlichen Wegweiser, welche Hilfsmittel Sie bereits haben – falls nicht, besprechen Sie dies bitte am Tag Ihrer prästationären Aufnahme mit unserem Sozialdienst:

- lange Greifzange
- Strumpfanziehhilfe
- langer Schuhlöffel
- Gehhilfen (z. B. Unterarmstützen, Gehstöcke, Rollator)
- Toilettensitzerhöhung
- bei Hüftpatienten zusätzlich Sitzkeil

# Meine Medikamentenliste

Bitte fragen Sie Ihren Arzt nach Ihrem Medikamentenplan oder tragen Sie hier sorgfältig und vollständig alle Medikamente ein:

**Folgende Medikamente sind vom Arzt verordnet:**

regelmäßig	Name des Medikamentes	Stärke	Form (z. B. Tablette, Tropfen, Lösung etc.)	Dosierung			
				morgens	mittags	abends	nachts
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

**Sonstige Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel:**

regelmäßig	Name des Medikamentes	Stärke	Form (z. B. Tablette, Tropfen, Lösung etc.)	Dosierung			
				morgens	mittags	abends	nachts
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

**Liegen bei Ihnen Allergien oder Unverträglichkeiten vor?** Dann notieren Sie sich diese hier und besprechen Sie diese mit Ihrem behandelnden Arzt. Falls Sie weitere Anmerkungen zu Ihrer Medikation haben, ist hier ebenfalls Platz dafür:

---



---



---



## Was können Sie schon jetzt für die Zeit zu Hause vor der Reha oder für danach vorbereiten?

- Bitte machen Sie sich schon im Vorfeld Gedanken darüber, wie Sie Ihre häusliche Versorgung nach Ihrer Operation sicherstellen können, entweder durch Ihre Familie, Freunde, Bekannte oder Nachbarn, oder auch über mobile soziale Dienste. Erledigen Sie jetzt schon größere Einkäufe, um sich zu bevorraten. Nutzen Sie die Zeit, um Gerichte vorzukochen und einzufrieren, damit Sie schnell zubereitbare Mahlzeiten im Haus haben. Es muss sichergestellt sein, dass Sie in der Zeit nach Ihrer Operation viel Unterstützung erhalten, sei es für Fahrdienste, für die Betreuung Ihrer Haustiere oder für die täglichen Besorgungen.
- Räumen Sie Stolperfallen wie dicke Teppiche, Läufer oder Kabel aus dem Weg und sorgen Sie dafür, dass Sie häufig benutzte Gegenstände gut erreichen können.
- Antirutschmatten oder Haltegriffe in der Dusche sorgen für mehr Sicherheit.
- Erledigen Sie im Vorfeld schon wichtige Bank- oder Postbesuche.
- Für den Fall, dass Sie zwischen Ihrer Entlassung und der anschließenden Rehabilitation nach Hause entlassen werden, sprechen Sie bitte einen wohnortnahen Physiotherapeuten an.
- Packen Sie zwei Taschen – eine für den Krankenhausaufenthalt und eine weitere für Ihren Aufenthalt in der Rehaklinik für den Fall, dass Sie eine stationäre Rehabilitation beantragt haben. Egal, ob Sie erst nach Hause gehen oder direkt in die Reha, diese Arbeit haben Sie dann bereits erledigt.



# Eine Woche vor der OP

Bzgl. Ihrer Medikation haben Sie sich bereits im Vorfeld auf Seite 6 Ihres persönlichen Wegweisers notiert, welche Medikamente Sie wann absetzen bzw. umstellen sollten. Befolgen Sie bitte die Anweisungen Ihres Arztes und sprechen Sie bei Unklarheiten Ihren Hausarzt an.

In Ihrem Gepäck sollte sich idealerweise Folgendes befinden (Zusätzliches für den Rehakoffer ist **orange** geschrieben):

## Kleidung

- bequeme Freizeitkleidung, z. B. Jogginganzug – achten Sie darauf, dass am Fuß kein Bündchen vorhanden ist, sondern ein weites Bein (denken Sie an evtl. Verbände oder Schwellungen!)
- Nachtwäsche und **Bademantel**
- gut sitzende, bequeme und nicht zu enge Unterwäsche (denken Sie auch hier an evtl. Verbände oder Schwellungen!)
- gut eingetragene und bequeme, feste Schuhe mit rutschfester Sohle, am besten Slipper
- langer Schuhlöffel
- ausreichend Strümpfe ohne Bündchen
- wetterfeste Kleidung für Spaziergänge und Sportschuhe**

## Hygieneartikel

- Hygiene- und Körperpflegeartikel wie Duschgel, Shampoo, Zahnbürste und Zahnpasta, Kosmetika, Bürste oder Kamm
- Handtücher und Waschlappen, **zwei große Badetücher**
- ggf. Reinigungsmittel und -becher für Zahnprothesen

## Medikamente, Hilfsmittel und sonstige Unterlagen

- ausreichender Vorrat an eigenen Medikamenten
- Sehhilfe, Gehhilfen, Hörgerät, evtl. Ohrstöpsel für einen ruhigen Schlaf
- Krankenunterlagen
- ggf. Patientenverfügung

## Unterhaltung

- Lesematerial (Bücher, Zeitschriften und Rätselmagazine können Sie auch gerne in unserer Cafeteria erwerben)
- mit Ihrem Laptop oder mobilen Endgerät können Sie auch unser kostenpflichtiges WLAN nutzen
- 20,- EUR (Pfand und Vorkassenbetrag), um TV und Telefon nutzen zu können – denken Sie hier auch an Kopfhörer (diese können Sie aber auch gerne in unserer Aufnahme erwerben)

## Besonders wichtig:

Nehmen Sie diesen Wegweiser unbedingt mit! Er enthält alle wichtigen Informationen und Eintragungen.

- Ja, meinen persönlichen Wegweiser habe ich eingepackt.

# Zwei Tage vor der OP

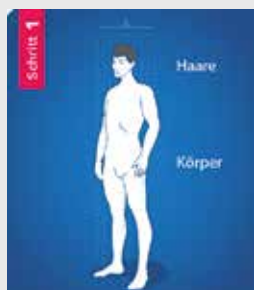
Falls Sie Diabetiker sind, nehmen Sie bitte jetzt keine Metforminpräparate mehr ein.

# Einen Tag vor der OP

Die gesunde Haut ist natürlicherweise dicht mit Bakterien (Hautflora) besiedelt, die eine Schutzfunktion darstellen. Vor einem operativen Eingriff soll aber die Hautflora nach Möglichkeit reduziert werden, um das Wundinfektionsrisiko zu verringern. Deshalb ist es hilfreich, bereits zu Hause beim Waschen/Duschen eine keimreduzierende Waschlotion sowie eine keimreduzierende Nasensalbe einzusetzen. Die octenisan® Nasensalbe wenden Sie bitte gemäß Anleitung am Tag vor der OP morgens und abends an.

Die Waschlotion octenisan®, die Sie bitte am Abend vor der OP benutzen, ist ein antimikrobielles Hautreinigungsmittel zur Beseitigung von Hautbakterien und ist für Ganzkörperwaschungen vor Operationen bestimmt. Benutzen Sie danach frische Handtücher und ziehen Sie sich jedes Mal frische Kleidung an. Beziehen Sie auch Ihr Bett frisch für die Nacht vor der Operation. Bitte cremen Sie sich nicht ein und entfernen Sie ggf. Nagellack. Das octenisan® bekommen Sie am Tag Ihrer vorstationären Aufnahme ausgehändigt. Denken Sie bitte daran, octenisan® zu Ihrem Aufenthalt in unserer Klinik mitzubringen.

So benutzen Sie die Waschlotion octenisan® richtig:



Haare und Körper vollständig befeuchten.



octenisan® unverdünnt auf einen feuchten, frischen Waschlappen auftragen.



octenisan® gleichmäßig auf den gesamten Körper auftragen. Auf Achseln, Bauch und Unterleib achten.



Gründlich abwaschen.



Mit einem frischen Handtuch abtrocknen.



Jedes Mal: Frische Kleidung anziehen.

So benutzen Sie das Nasengel octenisan® richtig:



Ausreichend Nasengel auf einen Watteträger auftragen.



Das Gel auf die Flächen der Nasenvorhöfe auftragen.



Das Gel durch seitliches Zusammendrücken der Nasenflügel verteilen und überschüssiges Gel entfernen.

## Ebenfalls am Tag vor der OP

Unter Umständen wurde Ihnen bei Ihrem prästationären Termin eine Fertigspritze zur Thromboseprophylaxe ausgehändigt. Gegen 19 Uhr am Vorabend setzen Sie sich diese wie besprochen, aber bitte nicht in das OP-Gebiet.

So geht es richtig:



1. Die Kappe von der Fertigspritze abziehen.



2. So halten Sie die Spritze richtig. Die Luftblase in der Spritze **nicht** entfernen.



3. Für die Einstichstelle bilden Sie eine Hautfalte zwischen Zeigefinger und Daumen unterhalb des Bauchnabels.



4. Führen Sie die Spritze senkrecht zum Körper in einem Winkel von 90 Grad ein.



5. Die Nadel in der ganzen Länge einschieben und die gesamte Flüssigkeit langsam injizieren.



6. Kolben und Hautfalte loslassen. Die Nadel zieht sich nun aus Sicherheitsgründen wieder in die Spritze zurück.

## Am Tag Ihrer OP – was Sie nicht vergessen sollten

Duschen/waschen Sie sich wie am Vorabend erneut mit der Waschlotion octenisan® wie beschrieben und wenden Sie die octenisan® Nasensalbe an. Benutzen Sie bitte keine Hautcreme oder Lotion und verzichten Sie auch auf Make-up. Rasieren Sie sich nicht im OP-Gebiet, da es evtl. zu kleinen Verletzungen führen könnte. Denken Sie auch daran, Schmuck und evtl. Piercings abzulegen. Nach der Desinfektion der Haut mit octenisan® ziehen Sie bitte frische Unterwäsche und Kleidung an. Lassen Sie Ihre Wertgegenstände zu Hause und nehmen Sie nur eine geringe Menge Bargeld mit (beachten Sie aber bitte, dass für die Telefonkarte 20,- Euro Pfand und Vorkassenbetrag zu hinterlegen sind).

Bevor Sie zu uns kommen, sollten Sie zu Hause noch in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee ohne Milch, aber gerne gesüßt, zu sich nehmen. Auch andere klare Flüssigkeiten sind erlaubt. Essen dürfen Sie noch bis höchstens 5 Stunden vor Ihrer Aufnahme bei uns im HEH. Danach müssen Sie nüchtern bleiben – das bedeutet auch, dass Sie auf das Rauchen verzichten müssen.

Bitte erscheinen Sie am Tag der stationären Aufnahme – Ihrem OP-Tag – zur vereinbarten Zeit an der Information in unserer Eingangshalle und erkundigen sich dort nach Ihrer Station. Anschließend erfahren Sie im Dienstzimmer der Pflege Ihr Zimmer für die Zeit des Aufenthaltes bei uns.

## Es ist soweit – Ihre OP beginnt

Ihren OP-Tag möchten wir so angenehm wie möglich für Sie gestalten. Bis zwei Stunden vor der OP dürfen Sie nach Rücksprache mit dem Pflegepersonal noch Flüssigkeiten zu sich nehmen, ggfs. erhalten Sie bei einer OP später am Tag auch ein leichtes Frühstück. Wenn Sie noch offene Fragen haben, beantworten wir Ihnen diese gerne.

Am Morgen vor der OP erfolgt die Rasur des OP-Gebiets durch das Pflegepersonal und gemeinsam mit Ihnen wird von Ihrem behandelnden Arzt die entsprechende OP-Stelle an Ihrem Körper markiert.

Im Anschluss an die OP werden Sie in unseren Aufwachraum gebracht. Sobald es Ihr Zustand nach der OP erlaubt, kommen Sie zurück auf Ihre Station und erhalten, wenn es Ihnen gut geht, bereits eine leichte Suppe oder Schonkost. In Abhängigkeit von der Größe des Eingriffs oder Ihrem individuellen Gesundheitszustand kann es allerdings sein, dass Sie zur Überwachung auf unsere Intermediate Care Station gebracht werden.

Sie haben es geschafft –  
jetzt fängt **Bewegung neu erleben** an!

# Die Tage nach Ihrer Operation

Sie haben den nächsten Schritt geschafft: Der Operationstag liegt bereits hinter Ihnen. Innerhalb der ersten 24-Stunden nach der Operation werden Sie mit unserer Hilfe bereits das Bett verlassen und das Bad aufsuchen.

Wir ermöglichen es Ihnen, Ihre eigene Kleidung zu tragen und Ihre Mahlzeiten wie gewohnt im Sitzen einzunehmen. Auch die Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z. B. Duschen (Ihr Wundverband erlaubt das Duschen direkt nach der Operation) oder das An- und Auskleiden, üben wir mit Ihnen, damit Sie Ihre gewohnte Selbständigkeit wiedererlangen. Hier ist Ihre AKTIVE Mitarbeit sehr wichtig!

Achten Sie im Tagesablauf darauf, oft zwischen stehenden, sitzenden und liegenden Haltungen zu wechseln. Im Liegen legen Sie das operierte Bein bitte hoch und fragen Sie ggf. nach Kühlmanschetten zur Abschwellung. Im Sitzen schlagen Sie Ihre Beine bitte nicht übereinander.

Um Ihren Genesungsprozess darüber hinaus optimal zu gestalten, führen Sie bitte regelmäßig, gerne mehrmals am Tag, folgende Übungen durch:

**Venenpumpe:** Sie liegen mit hüftbreit ausgestreckten Beinen. Beugen und strecken Sie Ihre Füße gleichzeitig, variieren Sie dabei in den Geschwindigkeiten. Führen Sie diese Übung auch mit wechselseitiger Fußbewegung durch (ein Fuß beugt sich, der andere streckt sich gleichzeitig). Führen Sie die Übung 3 bis 4 mal nacheinander durch für jeweils 60 Sekunden.

**Atemgymnastik:** Mit der tiefen Bauchatmung, auch Zwerchfellatmung genannt, versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Sauerstoff und können leichter Stress und Verspannungen abbauen. Zusätzlich wirkt sich die Tiefenatmung positiv auf die Blutzirkulation in den Beinen aus. Atmen Sie tief ein und achten Sie darauf, dass Ihr Bauch sich vorwölbt und Ihr Zwerchfell sich zusammenzieht und abwärts bewegt. Dann atmen Sie wieder tief aus, so dass sich Ihr Bauch wieder nach innen wölbt und die verbrauchte Luft aus Ihren Lungen gepresst wird. Wiederholen Sie diese Übung bitte fünf Mal und üben Sie diese Atemtechnik täglich.

**Spannungsübung:** Sie liegen in der Rückenlage mit hüftbreit ausgestreckten Beinen. Ziehen Sie Ihre Füße und Fußspitzen in Richtung Nasenspitze, drücken Sie die Kniekehlen in die Unterlage und spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße und Knie immer senkrecht nach oben zeigen. Atmen Sie in Ihrem persönlichen Rhythmus weiter und halten Sie nicht die Luft an. Führen Sie die Übung 5 mal nacheinander durch und halten Sie die Spannung für jeweils 7 Sekunden.

Unsere Physiotherapeuten werden nun jeden Tag die Übungen mit Ihnen durchführen, die Sie möglicherweise bereits in unserem Patientenseminar kennengelernt haben, wie z. B. am Anfang das richtige Aufstehen und Hinsetzen. Nutzen Sie auch den Übungsfächer, denen wir Ihnen im Ambulanztermin ausgehändigt haben. Von Tag zu Tag werden Sie längere Gehstrecken zurücklegen können, den sicheren Gang mit Unterarmgehstützen erlernen und Treppen hinauf- und heruntergehen. Ihre Muskulatur wird so Schritt für Schritt gekräftigt.

00 01 02 03 04 05 06 **07** 08 09 10

Von der Eingangstür Ihres Patientenzimmers  
bis zum Fenster sind es 7 Meter



# Motivieren Sie sich selbst!

1. Tag	mit Hilfe/unter Anleitung	alleine und sicher	heute ging es mir	das möchte ich bei der Visite mit dem Arzt besprechen
Aufstehen und Hinlegen, Essen an der Bettkante			☺	
Waschen und Ankleiden			☺	
mobil im Zimmer und Bad			☹	
Stationsflur			☹	
gesamtes Haus			☹	
Treppensteigen			☹	

2. Tag	mit Hilfe/unter Anleitung	alleine und sicher	heute ging es mir	das möchte ich bei der Visite mit dem Arzt besprechen
Aufstehen und Hinlegen, Essen an der Bettkante			☺	
Waschen und Ankleiden			☺	
mobil im Zimmer und Bad			☹	
Stationsflur			☹	
gesamtes Haus			☹	
Treppensteigen			☹	

3. Tag	mit Hilfe/unter Anleitung	alleine und sicher	heute ging es mir	das möchte ich bei der Visite mit dem Arzt besprechen
Aufstehen und Hinlegen, Essen an der Bettkante			☺	
Waschen und Ankleiden			☺	
mobil im Zimmer und Bad			☹	
Stationsflur			☹	
gesamtes Haus			☹	
Treppensteigen			☹	

Ist für meine Entlassung/Reha alles geklärt?  Ja  Nein Wenn nicht, dann sprechen Sie uns bitte an!

11 12 13 14 **15** 16 17 18 19 **20** 21 22 23 24

Vom Eingang der Cafeteria bis zur Kasse sind es 15 Meter

Vom Fahrstuhl Eingangshalle bis zum Haupteingang sind es 20 Meter

4. Tag	mit Hilfe/unter Anleitung	alleine und sicher	heute ging es mir	das möchte ich bei der Visite mit dem Arzt besprechen
Aufstehen und Hinlegen, Essen an der Bettkante			😊	
Waschen und Ankleiden			😊	
mobil im Zimmer und Bad			😐	
Stationsflur			😐	
gesamtes Haus			😞	
Treppensteigen			😞	

5. Tag	mit Hilfe/unter Anleitung	alleine und sicher	heute ging es mir	das möchte ich bei der Visite mit dem Arzt besprechen
Aufstehen und Hinlegen, Essen an der Bettkante			😊	
Waschen und Ankleiden			😊	
mobil im Zimmer und Bad			😐	
Stationsflur			😐	
gesamtes Haus			😞	
Treppensteigen			😞	

6. Tag	mit Hilfe/unter Anleitung	alleine und sicher	heute ging es mir	das möchte ich bei der Visite mit dem Arzt besprechen
Aufstehen und Hinlegen, Essen an der Bettkante			😊	
Waschen und Ankleiden			😊	
mobil im Zimmer und Bad			😐	
Stationsflur			😐	
gesamtes Haus			😞	
Treppensteigen			😞	

Vom Fahrstuhl Untergeschoss bis zur Anmeldung der Physiotherapie sind es 50 Meter

Vom Haupteingang bis in unseren Garten sind es 80 Meter

25 • 30 35 40 45 • 50 55 • 60 65 70 75 • 80

Vom Fahrstuhl Erdgeschoss bis zum Röntgen-Tresen sind es 30 Meter

Die Länge eines Stationsflures von Nord bis Süd beträgt 60 Meter

EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax)  
Orthopädische Klinik Braunschweig  
HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL  
LEIPZIGER STRASSE 24  
38124 BRAUNSCHWEIG

Fon: 0531.699-2102

Fax: 0531.699-2090

E-Mail: [ambulanzorthopaedie@heh-bs.de](mailto:ambulanzorthopaedie@heh-bs.de)