



OPERATIONS-VORBEREITUNGSKURS

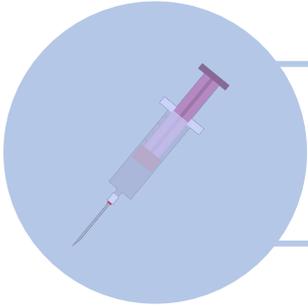
MEDIZIN TEIL 2 "NACHHER"

C. STREY, S. WIDERIN

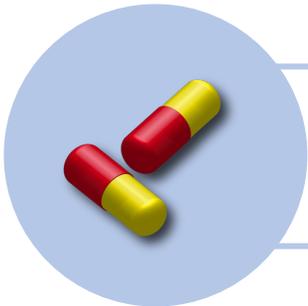
WAS MUSS IN DEN ERSTEN WOCHEN NACH DER OPERATION BEACHTET WERDEN?



IN DEN ERSTEN WOCHEN NACH OPERATION



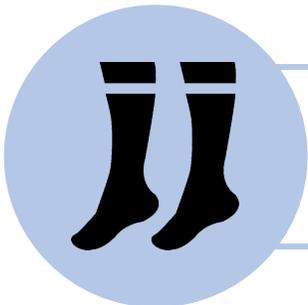
Heparin-Spritze (nach Anweisung der Chirurgie)



Vorsicht mit harntreibenden- und blutdrucksenkenden Medikamenten



- Wenig und dunkler Urin
- Schwindel beim Aufstehen

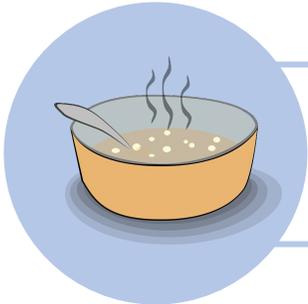


Kompressionsstrümpfe (bis 4 Wo. nach OP)

IN DEN ERSTEN WOCHEN NACH OPERATION



Ausreichend Trinken (1.5 – 2 Liter)



Kostaufbauphase für 4 Wochen; 1. Phase: pürierte Kost, 2. Phase: feingeschnittene-weiche Kost



Balance zwischen Bewegung und Regeneration finden

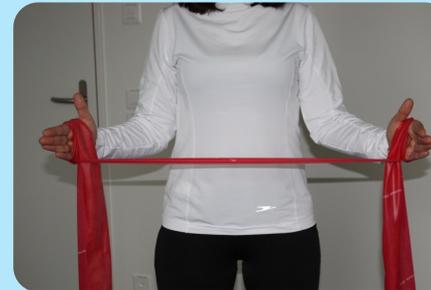


Bei anhaltendem Erbrechen oder Durchfall im Zentrum melden

DAS FETT SOLL SCHMELZEN NICHT DIE MUSKELN



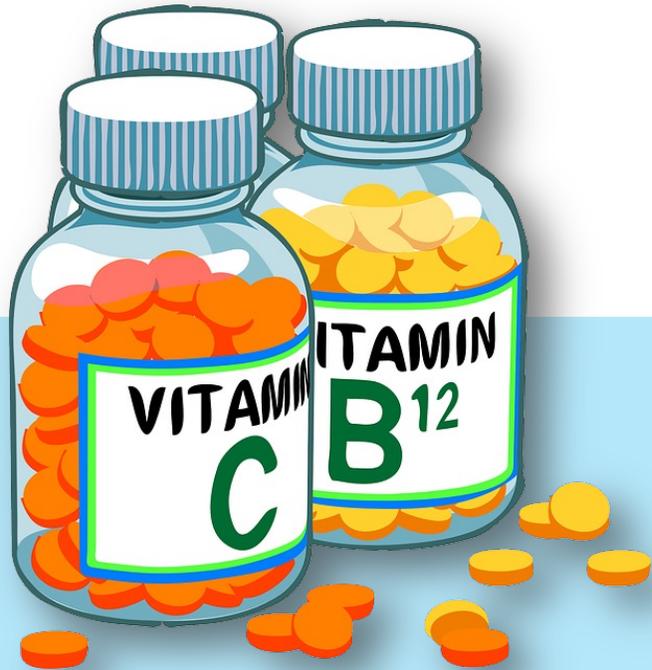
- Aufnahme von genügend Eiweiss über die Ernährung
- Bewegung im Alltag bewusst einbauen
- Theraband-Übungen / anderes Training



1 Fettmasse

2 Fettfreie Masse,
u.a. Muskulatur

MIKRONÄHRSTOFFE UND VITAMINE



WARUM?

WAS?

WIE OFT?

WIE LANG?

REGELMÄSSIGE EINNAHME VON VITAMINEN UND MIKRONÄHRSTOFFEN – WARUM EIGENTLICH?

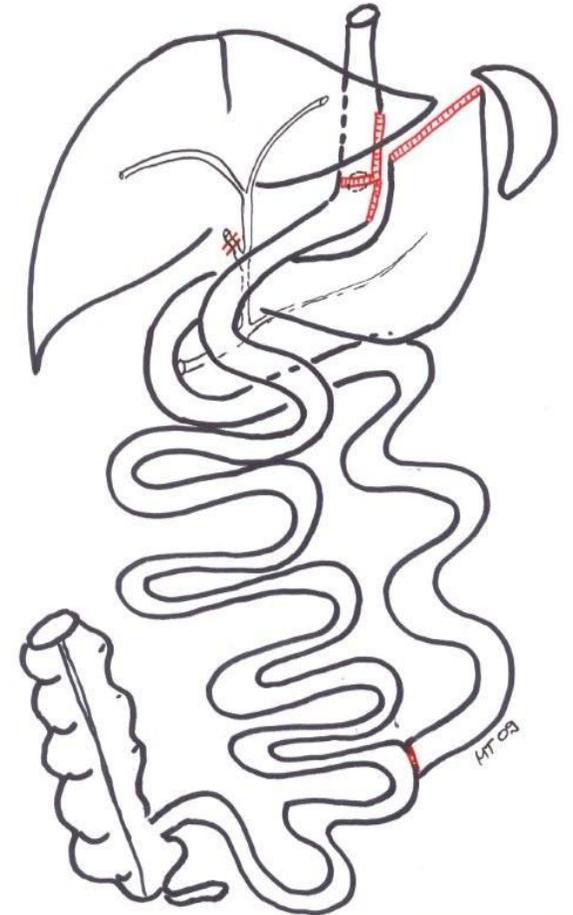
- Viele Mikronährstoffe werden im Dünndarm aufgenommen oder brauchen Hilfsstoffe aus dem Magen um optimal aufgenommen zu werden.
- Nach der Magenbypass Operation umgeht die Nahrung grosse Teile des Dünndarms und der Magen ist viel kleiner.
- Nach der Schlauchmagen Operation gibt es dieses Problem nicht.

Reduzierte Aufnahme von:

- Calcium
- Zink
- Eisen
- Kupfer

Suboptimale Aufnahme von :

- Vitamin D
- Vitamin B1
- Vitamin B12
- (fettlösliche Vitamine)



WAS MUSS ERSETZT WERDEN?

Lebenslang:

- Calcium und Vitamin D 1-1-1-0
- Becozym (Vit. B Komplex) 2 x / Woche
- Multivitaminpräparat 1-0-0-0
- Vitamin B₁₂-Spritze alle 3 Monate (**oder** Tablette 2 x pro Woche)

Eventuell:

- Zink (20 – 30 mg) 0-0-0-1
- Eisen-Infusion ca. alle 6 – 12 Monate
- Vitamin D₃-Spritze alle 3 Monate

Speziell konzipierte Präparate für Menschen nach bariatrischen Eingriffen

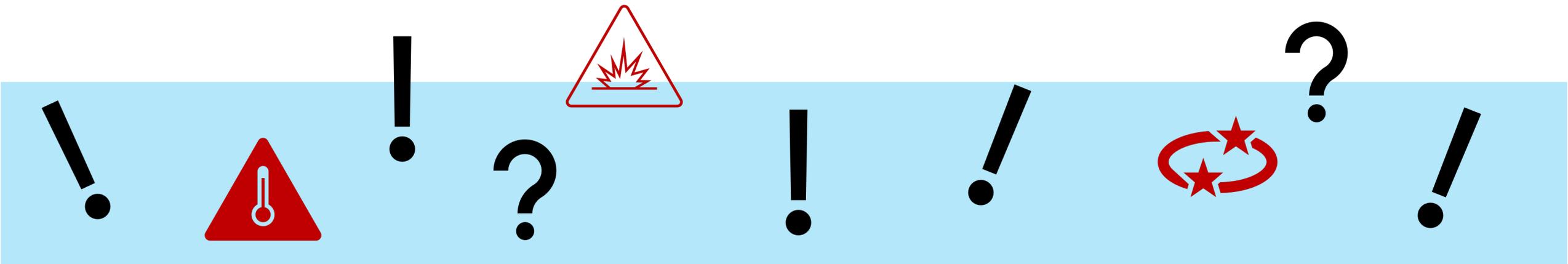


**Calcium wirklich 3x am Tag einnehmen.
Zink nicht gleichzeitig und nicht mit Kaffee oder schwarzem Tee einnehmen.
Anpassung nach Laborwerten => Langfristige Verlaufskontrollen!**

AUSWEIS



PROBLEME



SCHMERZEN

- In den Tagen nach der Operation nicht ungewöhnlich
- Operationsbedingte Schmerzen sollten langsam besser werden
- Starke, nicht bessernde oder/und zunehmende Schmerzen sind nicht normal

Im Zweifelsfall:

Während regulären **Öffnungszeiten**

eSwiss Medical & Surgical Center

 Tel. +41 71 2822050

 [E-Mail senden](#)

Ausserhalb regulären **Öffnungszeiten**

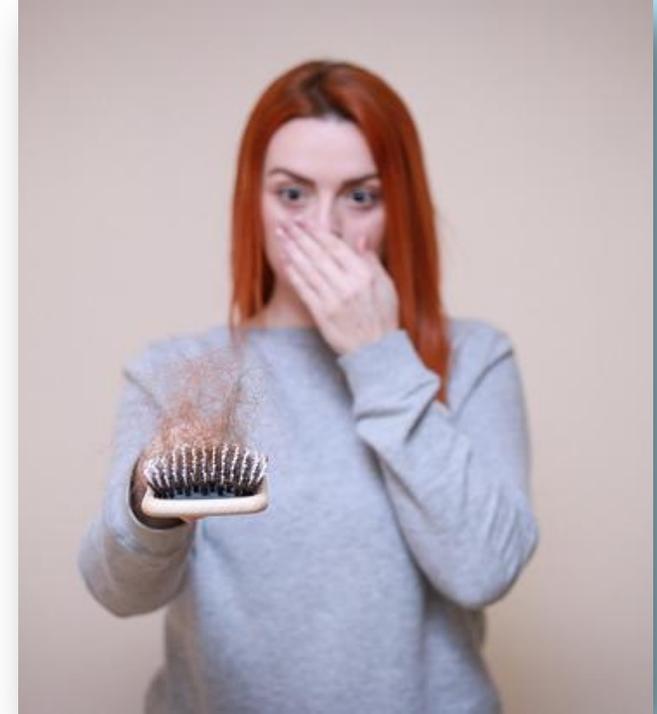
Notfallaufnahme Klinik Stephanshorn

 Tel. +41 71 2827474

 [E-Mail senden](#)

HAARAUSSFALL

- Anfangs fast immer bei deutlicher Gewichtsabnahme
- Wegen Gewichtsabnahme, nicht wegen der Operation
- Körper schaltet auf Sparflamme
- Haarwurzeln werden nicht geschädigt
- Eisen und Zink Mangel vermeiden



Keine Panik! Immer reversibel. Die Haare wachsen wieder nach

MANGELERSCHEINUNGEN

Eisen

- Müdigkeit, Antriebsarmut und Entzündung
- Mundschleimhaut / Mundwinkel
- Haarausfall

Zink

- entzündliche Hautveränderungen
- Fingernägel-Brüchigkeit
- Haarausfall

Diese Probleme können durch regelmässige Einnahme der Vitamine und Mineralstoffe verhindert werden.



MANGELERSCHEINUNGEN

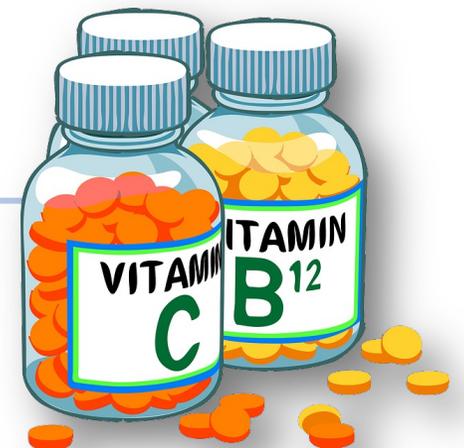
Calcium

- Knochenbrüche (Osteoporose)
- Nierensteine

Vitamin B12

- Muskelschwäche
- schlechte Balance (Nervenschädigungen)

Diese Probleme können durch regelmässige Einnahme der Vitamine und Mineralstoffe verhindert werden.



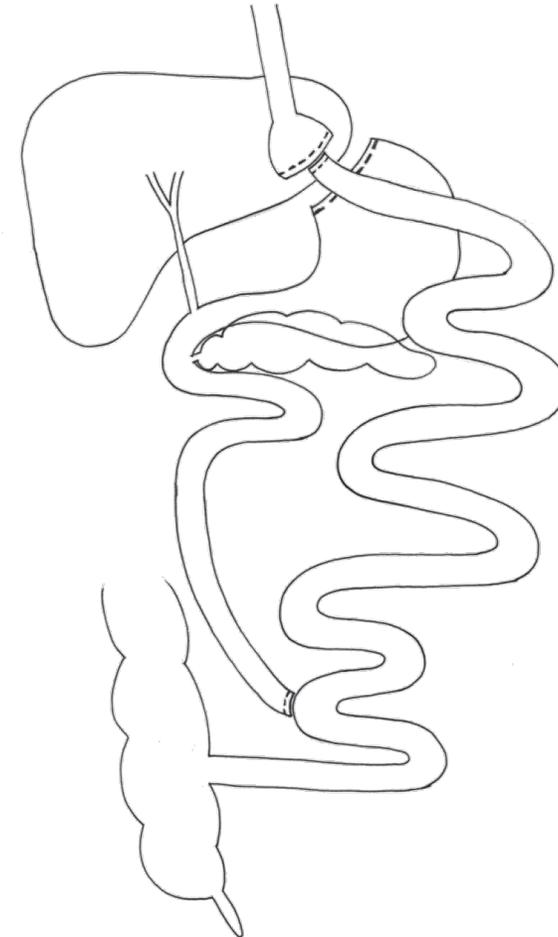
DUMPING

Früh-Dumping: Zu viel Wasser im Darm

Nach dem Essen geht zu viel Nahrung in den Darm und zieht zu viel Wasser nach sich. Deshalb fehlt das Wasser im Kreislauf (Schwindel) und der Darm wird überdehnt (Bauchschmerzen).

Spät-Dumping: Zu wenig Zucker im Blut

Nach dem Essen geht zu viel Zucker zu schnell ins Blut. Der Körper schüttet deshalb zu viel Insulin aus, so dass es zur Unterzuckerung kommt (Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Übelkeit).



VERMEIDUNG VON DUMPING

Früh-Dumping

- Langsam Essen
- Nicht so viel auf einmal Essen
- Nicht beim Essen trinken!

Spät-Dumping

- Vermeidung von schnell absorbierbaren Kohlenhydraten
 - Süssigkeiten, Zucker, Honig, Süssgetränke (ausser Light-Produkte)
 - Viel Teigwaren, Kartoffeln, Polenta, ...
 - Obst, wie Trauben, Trockenobst, ...
- Nicht so viel Kohlenhydrate auf einmal



BEHANDELN VON DUMPING

Grundsätzlich: Schnell reagieren! (vor allem beim Autofahren!)

Früh-Dumping

- Hinlegen und Beine hoch!
- Abwarten bis die Symptome nachlassen

Spät-Dumping

- 100 ml Orangensaft oder 1 - 2 Traubenzucker
- Abwarten bis die Symptome nachlassen



DURCHFALL

Akut

- Gelegentlicher Durchfall ist weiterhin »normal«
- Potentielle Anfälligkeit für Magen-Darm-Infekte nach einer Magenbypass Op
- Bei **Warnsymptomen** zum Hausarzt oder eSwiss Zentrum:
 - länger anhaltend
 - nächtliche Durchfälle
 - mit Fieber
 - bei Blut und Schleim im Stuhl
 - starke Schmerzen

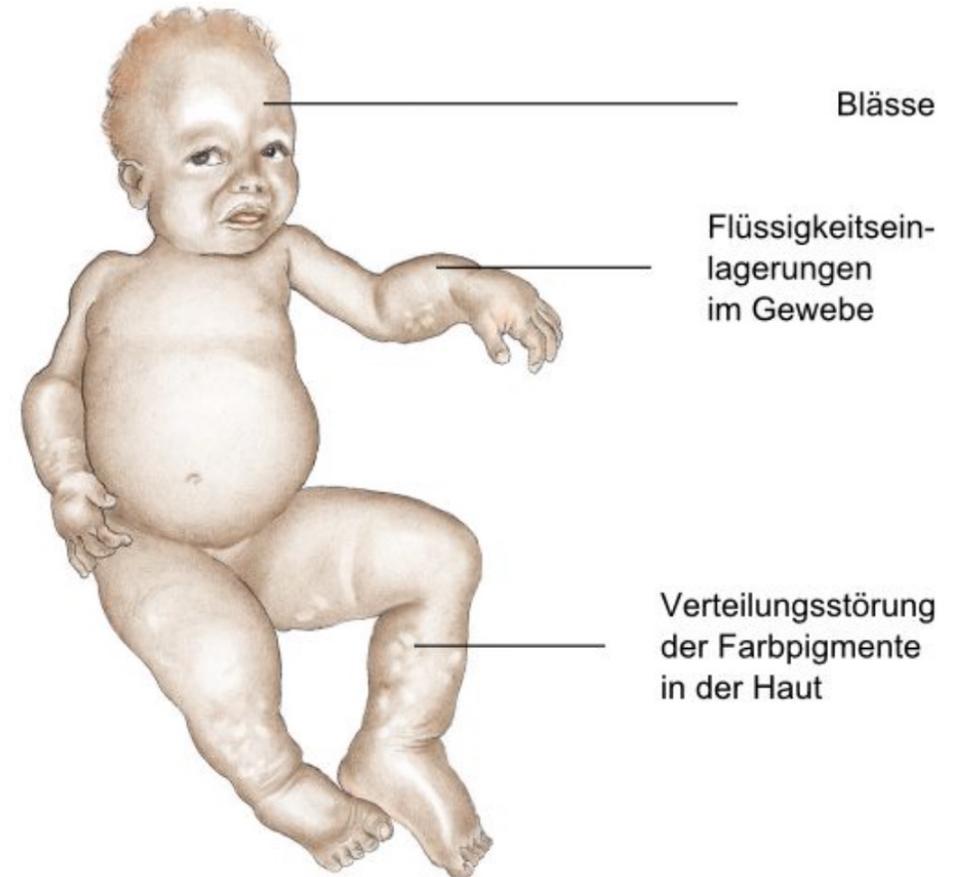
Chronisch

- Meist bedingt durch Ernährung
- Bakterielle Fehlbesiedelung
- Blind Loop Syndrom
- Intoleranzen
- Zusätzliche Darmerkrankungen

GESCHWOLLENE BEINE



- Kann Zeichen für starken Eiweissmangel sein
- Sehr selten!
- Nicht einfach Wassertabletten nehmen!
- Im eSwiss Zentrum nachfragen



HAUTFALTEN

- Sehr häufig und meistens unvermeidbar
- Keine Gefahr für die Gesundheit
- Mit Kleidung sehr gut kaschierbar
- Da wo das Fett war (Oberschenkel, Unterarme, Bauch, Brüste)
- Abhängig von
 - Veranlagung
 - Rauchen
 - Gewichtsverlust
- Krankenkassen zahlen plastische Eingriffe meist nicht
- Kostenerstattung bei:
 - Extremer Hautlappenbildungen
 - Dadurch bedingte Probleme (z.B. Infektionen in Hautfalten)
 - Fotografische Dokumentation!



SCHWANGERSCHAFT

Ein Problem?



SCHWANGERSCHAFT

- **Kein Problem**, aber erst wenn Gewicht stabil ist (ca. nach 2 Jahren)
- Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten um so wichtiger um normale Entwicklung vom Kind nicht zu gefährden
- Engere Nachsorge
- Nach Gewichtsverlust sind Frauen im gebärfähigen Alter **deutlich** fruchtbarer



**Bitte, bitte in den ersten 2 Jahren sicher verhüten!
Nur eine orale Kontrazeption (also die Pille) kann nicht ausreichend sein.**

NICHT SICHER ODER BESORGT?



**Im Zweifelsfalle nachfragen.
Lieber zu oft als zu wenig!**

eSwiss Medical & Surgical Center
Klinik Stephanshorn
Brauerstr. 95 - 97
9016 St. Gallen



071 282 20 50



OPERATIONS-VORBEREITUNGSKURS

TEIL 2

ERNÄHRUNG

ZUCKER

SUGAR

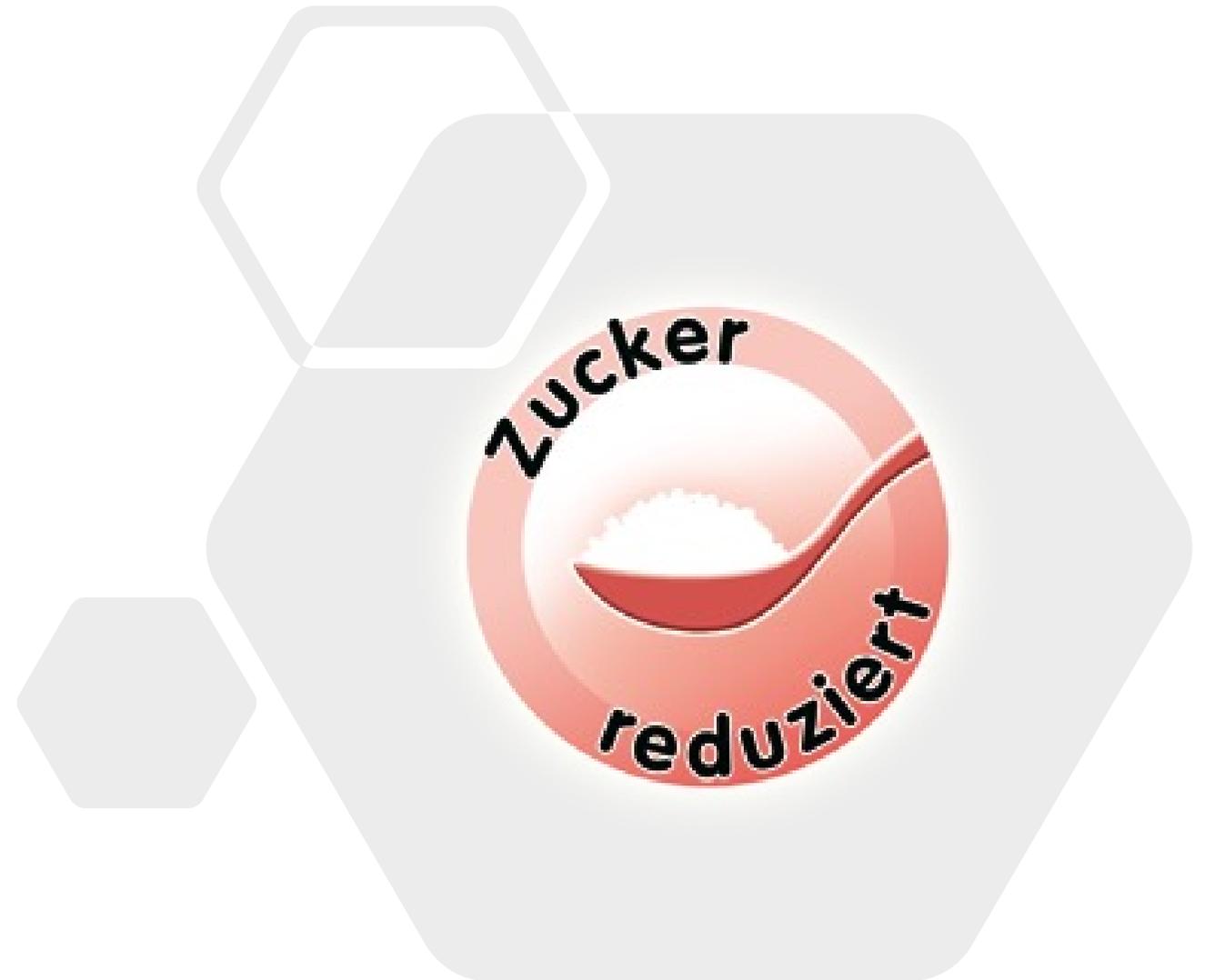
UGAR

SUGAR



ZUCKER

- 2019 wurden in der Schweiz lt. dem Bundesamt für Statistik rund **42 kg Zucker pro Person** verbraucht.
- Das sind umgerechnet **mehr als 115 g** am Tag.
- Die **empfohlene Menge** der **WHO** von **25 Gramm Haushaltszucker** am **Tag** wird damit um **mehr als das Vierfache** überschritten.



KOHLLENHYDRATE → ALLES WIRD IM DARM ZU ZUCKER

60 Namen für Zucker wie Saccharose, Dextrose, Glukose, Maltose, Maltodextrin oder Glukosesirup etc.

Schneller Zucker



- Haushaltszucker
- Milchzucker (Laktose)
- Fruchtzucker (Fruktose)
- Honig, Agavensirup etc.

- Empfehlungen wie bei ausgewogenen Ernährung: 2 Portionen Früchte, 3 Portionen Milchprodukte und wenig andere schnelle Zuckerarten

Komplexer Zucker (Stärke)



- Teigwaren
- Brot
- Reis
- Kartoffeln
- Mais
- ...

- Vollkornprodukte und möglichst unverarbeitete Stärkelieferanten bevorzugen

UNSER SPICKZETTEL KANN IHNEN HELFEN

Getränke - Prüfer

Pro 100 ml			
Zucker	weniger als 2.5 g	zwischen 2.5 - 7.5 g	mehr als 7.5 g

**Beachten Sie:
Milch und Milchmodiggetränke
zählen zu den Lebensmitteln**

Lebensmittel - Prüfer

Pro 100 g			
Zucker	weniger als 5 g	zwischen 5 - 15 g	mehr als 15 g
Fett	weniger als 3 g	zwischen 3 - 20 g	mehr als 20 g
Gesättigte Fettsäuren	weniger als 1.5 g	zwischen 1.5 - 5 g	mehr als 5 g
Nahrungsfasern	mehr als 6 g		

^ Zutaten & Allergene

Zutaten

Joghurt (Milch (CH), Milchprotein) Zucker 9.2%,
Erdbeeren und Erdbeersaft aus Konzentrat 8%,
modifizierte Wachsmaisstärke, Karottensaftkonzentrat,
Aroma.



	Becher		
	100 g	200 g	%*
Energie	380 kJ (89 kcal)	750 kJ (178 kcal)	9%
Fett	3 g	6 g	9%
davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g	3.6 g	18%
Kohlenhydrate	12 g	24 g	9%
davon Zucker	12 g	24 g	27%
Ballaststoffe	< 0.5 g	< 0.5 g	0%
Eiweiss	3.3 g	6.6 g	13%
Salz	0.1 g	0.2 g	3%

Nährwerte pro: 100g | 1 Portion (125g)

Energie in kj	ca. 217	Nahrungsfasern (Ballaststoffe)	ca. 0g
Energie in kcal	ca. 52	Eiweiss	ca. 5.6g
Fett	ca. 1.5g	Salz	ca. 0.1g
davon gesättigte Fettsäuren	ca. 0.9g		
Kohlenhydrate	ca. 3.9g		
davon Zucker	ca. 3.9g		





vegetarisch mit Früchten

Inhaltsstoffe

JOGURT laktosefrei, Beeren (Brombeeren 5%, Himbeeren 4%, Erdbeeren 3,5%, Holunderbeeren 1%, Heidelbeeren 1%), Datteln 9%.

Allergiker-Infos: Siehe hervorgehobene Zutaten

Allergenhinweise

Enthält Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse.

Nährwerte

	100g
Energie	363.0kj (86.0kcal)
Fett	2.6 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.5 g
Kohlenhydrate	10 g
davon Zucker	9.6 g
Eiweiss	4.1 g
Salz	0.09 g

Coca-Cola Classic

Nährwerte

Portionsgröße	per 100 ml
kcal	180 kJ / 42 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	10,6 g
davon Zucker	10,6 g
Eiweiß	0 g
Natrium	0 g

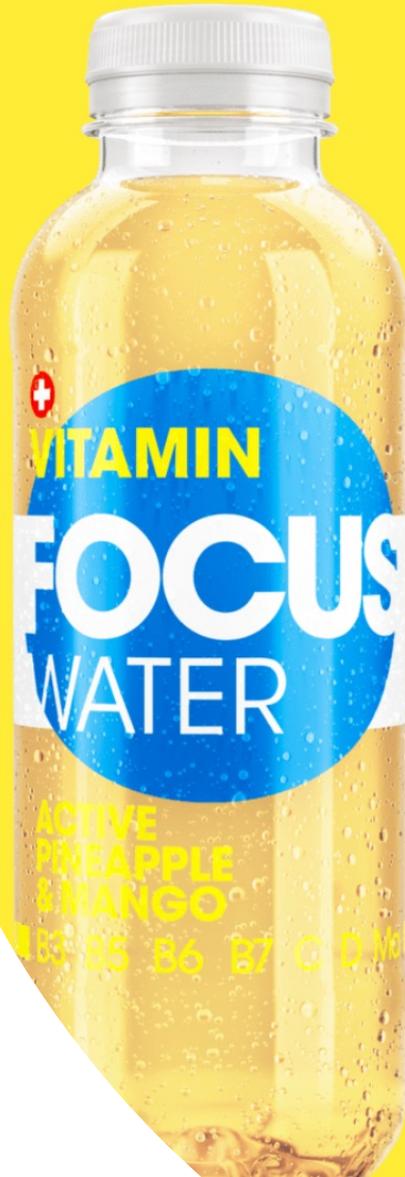
Gut zu wissen

Die Nährwertangaben beziehen sich nicht auf das abgebildete Produkt sondern auf 100 ml des jeweiligen Getränks.



Ingredients

Wasser, Zucker, Kohlensäure, Farbstoff E 150d, Säuerungsmittel Phosphorsäure, natürliches Aroma inklusive Koffein



Inhalt Zutaten

Wasser, Fruktosesirup, 4% Fruchtsaft aus Konzentrat (Orange, Ananas 1%, Mango 1%), Säuerungsmittel: Citronensäure, natürliches Aroma, Magnesiumcarbonat, Vitamine: C, Niacin (B3), Pantothensäure (B5), B6, Biotin (B7), D. Stabilisator: Johannisbrotkernmehl, Farbstoff: Carotin. Guarana-Extrakt.

Nährwert & Vitamine

Nährwert	100ml	Vitamine	100ml	%	500ml
Energie (68 kJ)	16kcal	C	16mg	20%	100%*
Fett	0g	B3	2.4mg	15%	75%*
Kohlenhydrate	4g	B5	0.9mg	15%	75%*
davon Zucker	4g	B6	0.21mg	15%	75%*
Eiweiss	0g	B7	7.5µg	15%	75%*
Salz	0g	D	0.75µg	15%	75%*
		Mineralien	100ml	%	500ml
		Magnesium	11,3mg	3%	15%*

*der empfohlenen Tagesdosis



WUSSTEST DU SCHON?

Die Zuckermenge in einer Dose Red Bull Energy Drink entspricht ungefähr der Zuckermenge in einem Apfel- oder Orangensaft – 11g pro 100 ml.

**Red Bull
Energy Drink**

11 g
per 100 ml

Apfelsaft

7 – 10 g
per 100 ml



Source: IFIC (2008 & 2015), EFSA (2015)

Egal ob der Zucker aus Früchten oder Getränken kommt

→ Der Körper verarbeitet diese Arten von Kohlenhydraten auf die gleiche Weise

Coca-Cola Zero Sugar

Nährwerte

Portionsgröße	per 100 ml
kcal	0,9 kJ / 0,2 kcal
Fett	0g
davon gesättigte Fettsäuren	0g
Kohlenhydrate	0g
davon Zucker	0g
Eiweiß	0g
Natrium	0,02g

Gut zu wissen

Die Nährwertangaben beziehen sich nicht auf das abgebildete Produkt sondern auf 100 ml des jeweiligen Getränks.



Ingredients

Wasser, Kohlensäure, Farbstoff E 150d, Säuerungsmittel Phosphorsäure, Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Acesulfam K, Aspartam), natürliches Aroma inklusive Koffein, Säureregulator Natriumcitrate. Enthält eine Phenylalaninquelle.



Zucker: Weniger ist mehr

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. In der Nährwerttabelle ist er mit **«davon Zucker»** gekennzeichnet. Dahinter versteckt sich:

Natürlicher Zucker

Früchte und Milch enthalten natürlicherweise Zucker (Fruktose und Laktose).



Zugesetzter Zucker

In verarbeiteten Lebensmitteln wird oft Zucker wie zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker), Glukose, Fruktose, Honig oder Sirup hinzugefügt.



FETT



Lebensmittel - Prüfer



Pro 100 g			
Zucker	weniger als 5 g	zwischen 5 - 15 g	mehr als 15 g
Fett	weniger als 3 g	zwischen 3 - 20 g	mehr als 20 g
Gesättigte Fettsäuren	weniger als 1.5 g	zwischen 1.5 - 5 g	mehr als 5 g
Nahrungsfasern	mehr als 6 g		

KENNEN SIE PFLANZLICHE FETTE?



Tierische Fette

Fleisch und Fleischprodukten, Eier, Milch und Milchprodukten wie Butter, Käse, Joghurt und Rahm sind die Hauptquellen an tierischen Fetten in der schweizerischen Ernährung.

Pflanzliche Fette

Pflanzliche Fette sind in Samen und Kernen (z.B. Raps, Lein, Sonnenblume, Kürbis), in Ölfrüchten (z.B. Oliven, Avocado) und in Nüssen (z.B. Haselnüsse, Mandeln) enthalten.

Nährwerte pro: 100g

Energie in kJ ca. 1569

Energie in kcal ca. 378

Fett ca. 30g

davon gesättigte Fettsäuren ca. 12g

Kohlenhydrate ca. 0g

davon Zucker ca. 0g

Nahrungsfasern (Ballaststoffe) ca. 0g

Eiweiss ca. 27g

Salz ca. 4.3g



Hinterschinken



Kategorie

Fleisch & Fisch > Charcuterie > Kochschinken, Rollschinken & Räucherschinken

Inhaltsstoffe

Schweinefleisch* (Schweiz), Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit), Gewürze, Maltodextrin, Glucose, Stabilisator: Triphosphate, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat, natürliche Aromen. *in IP-SUISSE Qualität.

Allergiker-Infos: Siehe hervorgehobene Zutaten

Allergienhinweise

Enthält Umbelliferae
(Anis, Dill, Kümmel, Kerbel, Kreuzkümmel, Koriander, Liebstöckel, Myrrhe, Peters und dar.

Nährwerte

	100g	Packung (50 g)	%*
Energie	500.0kj (118.0kcal)	250.0kj (59.0kcal)	3%
Fett	4 g	2 g	3%
Kohlenhydrate	<1 g	<1 g	<0.5%
Eiweiss	20 g	10 g	20%
Salz	2 g	1 g	17%

*% der Referenzmenge des Tagesbedarfs für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal)



Geflügelsalami



Kategorie

Fleisch & Fisch > Charcuterie > Geflügel Charcuterie

Inhaltsstoffe

Pouletfleisch (Schweiz), Pouletfett (Schweiz), Poulethaut (Schweiz), pflanzliche Nahrungsfasern, Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit), **EIWEISS** (von Eiern aus Bodenhaltung) 2%, Würzmischung, Glucose, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Natriumascorbat, Rosmarinextrakt, Säuerungsmittel: Natriumcitrat, Glucosesirup, Hefeextrakt, Zucker, Konservierungsstoff: Kaliumnitrat, Reifekulturen, Aroma. 100 g Pouletsalami werden aus 162 g Pouletfleisch hergestellt.

Allergiker-Infos: Siehe hervorgehobene Zutaten

Allergenhinweise

Enthält Eier.

Nährwerte

	100g	7 Scheiben (30 g)	%*
Energie	1242.0kj (299.0kcal)	370.0kj (89.0kcal)	4%
Fett	22 g	7 g	10%
davon gesättigte Fettsäuren		2	10%
Kohlenhydrate	<1 g	<1 g	<0.5%
Ballaststoffe		0.5	
Eiweiss	24 g	7 g	14%



Kategorie

Salzige Lebensmittel > Snacks & Chips > Chips

Inhaltsstoffe

Kartoffeln, Rapsöl (33%), Gewürzzubereitung (Maltodextrin, Traubenzucker, Salz (Schweiz) (1.1%), Paprikapulver, Hefeextrakt, Zwiebelpulver, Kartoffelstärke, Farbstoff (Paprikaextrakt), Raucharoma, Gewürzextrakt, natürliches Aroma).

Allergenhinweise

Enthält Keine kennzeichnungspflichtigen allergenen Zutaten enthalten.

Nährwerte

	100g
Energie	2270.0kj (544.0kcal)
Fett	34 g
davon gesättigte Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	51 g
davon Zucker	5 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiss	6 g
Salz	1.18 g

Lagerung

Kühl und trocken lagern, vor Sonnenlicht schützen.

Herkunft

Schweiz



Kategorie

Salzige Lebensmittel > Snacks & Chips > Chips

Inhaltsstoffe

Kartoffeln, Sonnenblumenöl, Gewürzzubereitung (Glucose, Maltodextrin, Kochsalz, Aroma, Zwiebeln, Paprika, Kartoffelstärke, Gewürze, Farbstoff : Paprikaextrakt, Raucharoma).

Allergenhinweise

Enthält Umbelliferae
(Anis, Dill, Kümmel, Kerbel, Kreuzkümmel, Koriander, Liebstöckel, Myrrhe, Petersil und dar. Kann enthalten Eier, Paranüsse, Milch (Milchprotein + Milchzucker), Sojabohnen, Walnüsse / Baumnüsse, Glutenhaltige Getreide, Haselnüsse, Sesamsamen, Erdnüsse, Schwefeldioxid oder Sulfite, Sellerie, Senf.

Nährwerte

	100g	1 Portion (30 g)	%*
Energie	2011.0kj (480.0kcal)	608.0kj (145.0kcal)	7%
Fett	23 g	6.9 g	10%
davon gesättigte Fettsäuren	1.4 g	0.4 g	2%
Kohlenhydrate	59 g	18 g	7%
davon Zucker	4.9 g	1.5 g	2%
Ballaststoffe	4.5 g	1.4 g	
Eiweiss	7.1 g	2.1 g	4%
Salz	1.5 g	0.45 g	8%

*% der Referenzmenge des Tagesbedarfs für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal)



PROBIEREN SIE ES GLEICH SELBER AUS!

Den Lebensmittelprüfer erhalten
Sie bei Ihrer Ernährungsberaterin



POSTOPERATIVE BEWEGUNG GROUP TRAINING Gemeinsam ans Ziel!

Erfahrene Fitness-Spezialisten

Zusammenarbeit mit Ärzten

Spezielle Trainingsprogramme für
die Operation danach

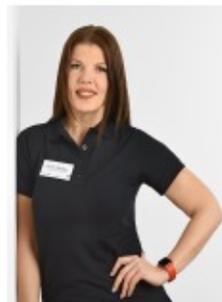
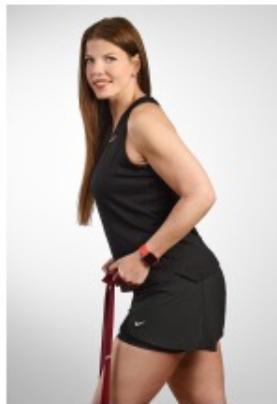
Abwechslungsreiche Lektionen

Hautrückbildung

Muskelaufbau

Spass-Faktor garantiert!

Katrin Seidler
Dipl. Trainerin WAM
Ex-Adipositas-Patientin



Anmeldung

Katrin Seidler
T: +41 76 803 91 31
E: info@kmseidler.com

Mittwochs und Donnerstags
19:15 Uhr bis 20:15 Uhr
Klinik Stephanshorn, Haus M1
EG Turnhalle



Nicole Trigo
Dipl. Group Training Instruktorin

Montags 18 - 19 Uhr
BBZ - Weinfelden
Schützenstrasse 11
8570 Weinfelden



Andreas Massat
Sportwissenschaftler
& Rücken-Experte

Mittwochs 19 - 20 Uhr
BBZ - Weinfelden
Schützenstrasse 11
8570 Weinfelden



Annemarie Perl

ERNÄHRUNGSBERATERIN BSC
LEITUNG ERNÄHRUNGSBERATUNG



Anita Tobler

DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN SVDE



Corinne Eggenberger

ERNÄHRUNGSBERATERIN BSC

Danke für die Aufmerksamkeit

Fragen?

ernaehrungsberatung@eswiss.center

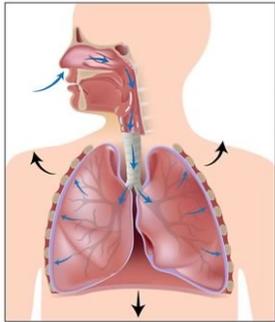


PHYSIOTHERAPIE

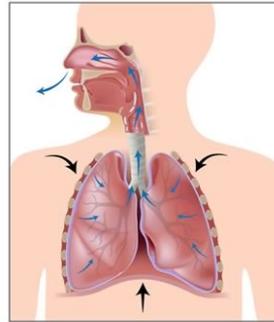
AUFBAU NACH EINER MAGENBYPASS OPERATION

ÜBUNGEN IM SPITAL

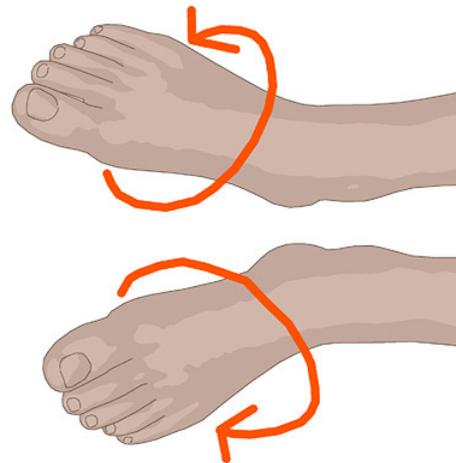
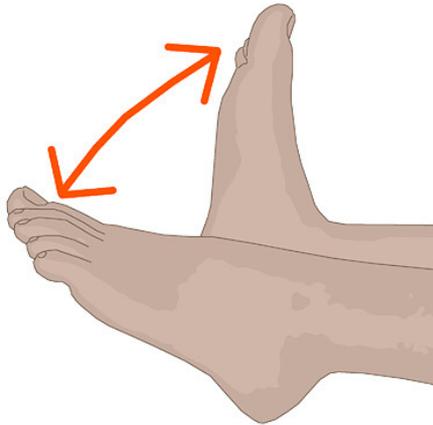
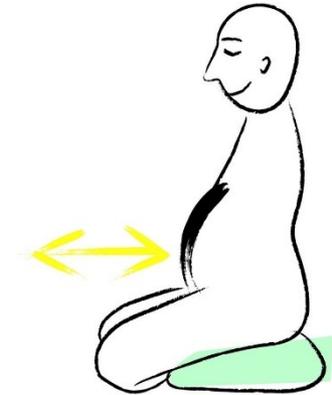
PNEUMONIE- UND THROMBOSEPROPHYLAXE



Einatmung



Ausatmung



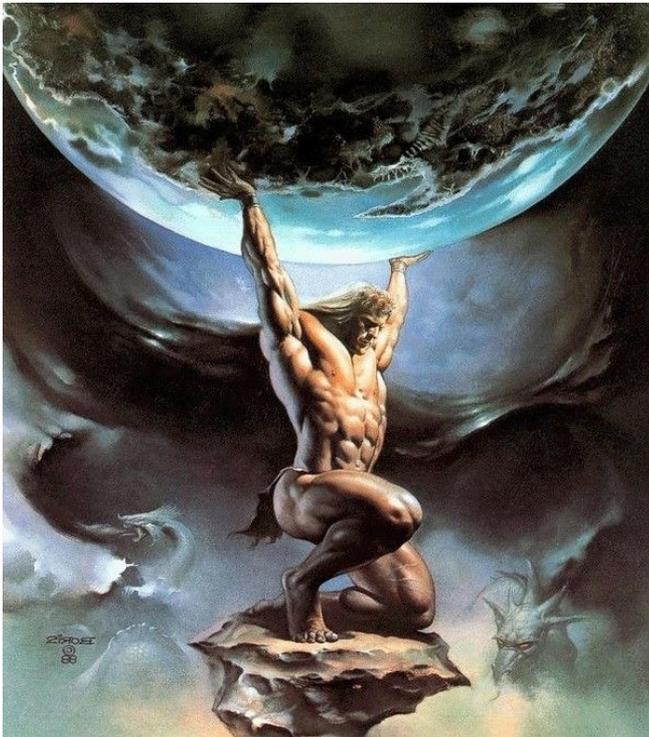
ÜBUNGEN IM SPITAL

PNEUMONIE- UND THROMBOSEPROPHYLAXE

Pneumonie-Prophylaxe	Thrombose-Prophylaxe
Tiefe Bauchatmung	Kreislauf und Blutzirkulation anregen
Regelmässig aufstehen und spazieren	Regelmässig aufstehen und spazieren
Diese Übungen bleiben auch nach dem Spitalaufenthalt wichtig	

BELASTUNGSSTEIGERUNG NACH OPERATION (AB OP-TAG GERECHNET)

**ALLE AKTIVITÄTEN POSTOPERATIV RICHTEN SICH NACH
MASSANGABEN DER LOKALEN BESCHWERDEN UND DES
ALLGEMEINZUSTANDES**



BELASTUNGSSTEIGERUNG NACH OPERATION (AB OP-TAG GERECHNET)

Bauchspannung direkt nach OP gering halten

- **Aufstehen über die Seitenlage**
- Husten/ Niessen/ Pressen Bauch halten

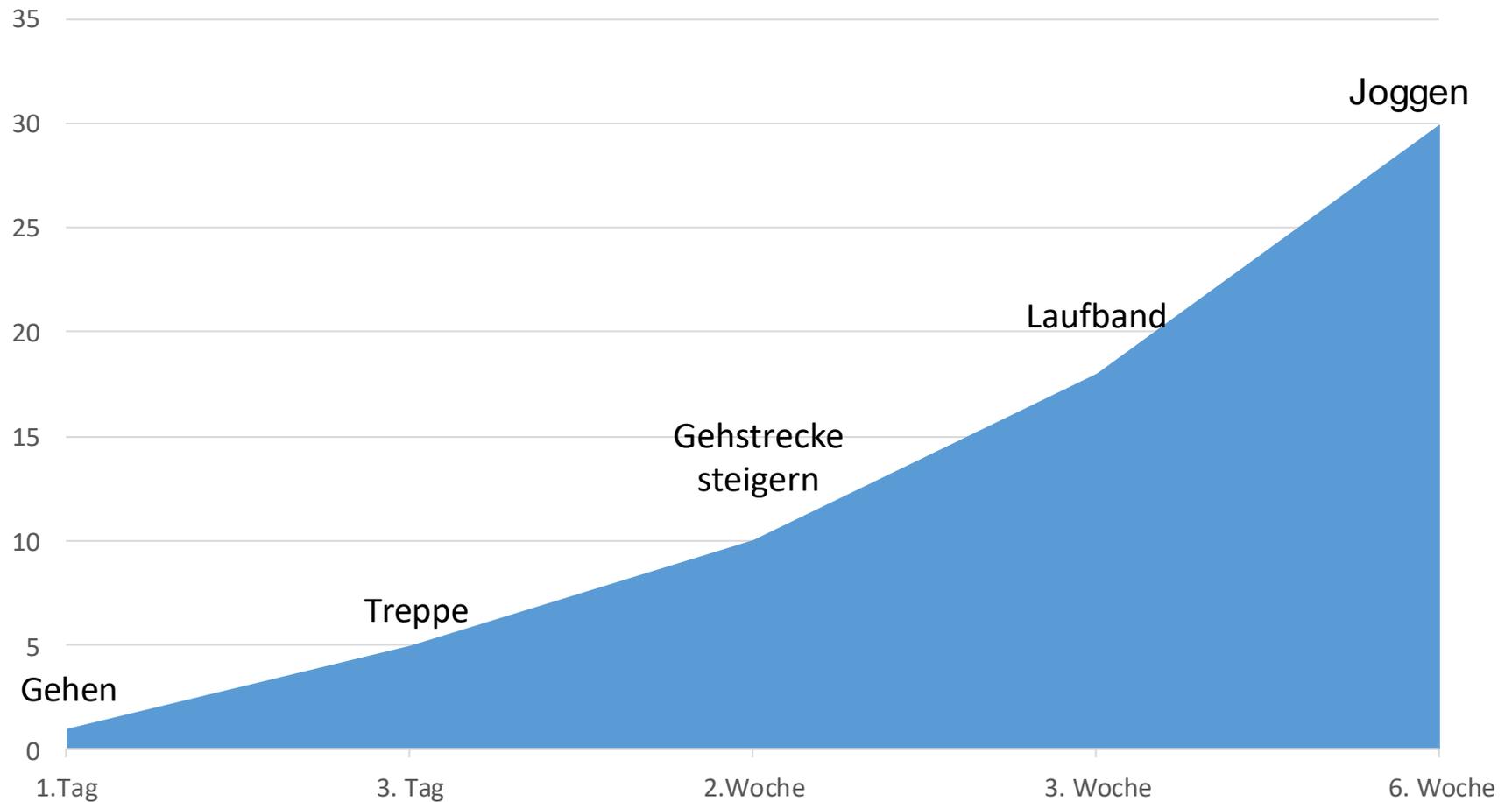
Tragen von Lasten (ungefähre Angaben, muss individuell evaluiert werden)

Laparoskopische OP	Offene OP
<ul style="list-style-type: none"> - 15kg (7.5 kg pro Seite) - ab 4 Wochen 15-30kg - Ab 6 Wochen volle Tragkraft 	<ul style="list-style-type: none"> - 15kg für 6-8 Wochen - 15-30kg ab 6 Wochen - Vollbelastung nach 3 Monaten

BELASTUNGSSTEIGERUNG NACH OPERATION (AB OP-TAG GERECHNET)

1. Tag Post-OP	2. Tag Post-OP	3. Tag Post-OP bis 2.Woche Post-OP
<ul style="list-style-type: none"> - Pneumonie und Thromboseprophylaxe - Atemtraining - Gehtraining - Ev. Treppe 	<ul style="list-style-type: none"> - Pneumonie und Thromboseprophylaxe - Atemtraining - Gehtraining - Treppe 	<ul style="list-style-type: none"> - Pneumonie und Thromboseprophylaxe - Atemtraining - Erweiterung Gehstrecke - Treppe

BELASTUNGSSTEIGERUNG Z.B. GEHEN STEIGERN BIS JOGGEN



BELASTUNGSSTEIGERUNG NACH OPERATION (AB OP-TAG GERECHNET)

3.Woche Post-OP

Laparoskopische OP

- Haushalt (Staubsaugen/ Bücken erlaubt → leichte Arbeiten)
- Fitness (moderates Training an Kraftgeräten ohne Bauchdeckentraining)

Offene OP

- Haushalt → nur leichte Arbeiten

Für genaue Belastungsvorgaben siehe Infoblatt

BELASTUNGSSTEIGERUNG NACH OPERATION (AB OP-TAG GERECHNET)

4.-6. Woche Post-OP

Laparoskopische OP

- Haushalt frei
- Fitness (moderates Training an Kraftgeräten ohne Bauchdeckentraining)
- Hometrainer frei
- Velofahren auf der Strasse frei

Offene OP

- Haushalt → nur leichte Arbeiten
- Hometrainer frei

BELASTUNGSSTEIGERUNG NACH OPERATION (AB OP-TAG GERECHNET)

Ab 6. Woche Post-OP

Laparoskopische OP

**Keine Einschränkungen mehr sofern
keine Beschwerden und guter AZ**

Offene OP

- Weiter wie bis jetzt
→ **Nach 2-3 Monaten**
- Bauchdeckentraining
- Stop-and-Go Sport
(Fussball, Tennis, Volleyball)

WIE TRAINIEREN NACH DEM SPITALAUFENTHALT?

→ Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spass macht

Das Training darf nach der Kontrolle und dem OK der Chirurgen gestartet werden.



- **Krafttraining: Intensität langsam steigern**
 - regelmässiges Training (2-3x pro Woche)
 - viele Wiederholungen/wenig Gewicht = Ausdauer/Kraft
 - wenige Wiederholungen/viel Gewicht = Kraft
- **Ausdauertraining: Reaktionen vom Körper beobachten und die Intensität und Dauer an die Tagesverfassung anpassen**
 - Umsetzung/Integration in den Alltag ist sehr nachhaltig
 - regelmässiges Training

TRAINING MIT FITBAND

ÜBUNGSBEISPIEL AB ZWEITE WOCHE POST-OP



TRAINING MIT FITBAND

ÜBUNGSBEISPIEL AB SECHSTE WOCHE POST-OP



VIEL ERFOLG BEIM TRAINIEREN

Jeder Schritt und jede Übung führt zur Erhöhung Ihrer **Lebensqualität** und trägt zum **Erfolg** der Operation bei!

Viel Erfolg beim Trainieren

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

