



# Nützliche Tipps, Weiterbehandlungsempfehlungen und Eigenübungen für Zuhause

Eine Zusammenstellung des  
Teams der Bückeberg-Klinik



Lieber Patient,

Ihr Aufenthalt in der Bückeberg-Klinik ist nun beendet und wir hoffen sehr, dass Sie sich gut erholt haben und der Heilerfolg noch lange anhalten wird.

Während Ihres Aufenthalts haben Sie unter Anleitung unserer Ärzte und Therapeuten Tipps und Ratschläge für verschiedene Bereiche des täglichen Lebens erhalten, um den Alltag besser und gesundheitsbewusster zu gestalten.

Deshalb sollten Sie nach Ihrer Abreise unbedingt „am Ball bleiben“ und weiter aktiv an Ihrem Genesungsprozess arbeiten, indem Sie z. B. die hier erlernten Übungen auch Zuhause regelmäßig durchführen.

Als Hilfestellung und zur Erinnerung haben wir die verschiedenen Weiterbehandlungsempfehlungen der einzelnen Bereiche für Sie in einer übersichtlichen Broschüre zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und natürlich bei der Umsetzung. Im Zweifelsfalle fragen Sie bitten Ihren Hausarzt oder einen Therapeuten vor Ort, ob gewisse Übungen für Sie nach wie vor geeignet sind.

Bei Verständnisfragen stehen wir Ihnen mit unseren Experten gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüße



Ralf Schönwald  
Geschäftsführer

**Übrigens:** 

Die rezeptpflichtigen Nachbehandlungen können Sie auch in der Ambulanz der Bückeberg-Klinik durchführen.

Stand: November 2019  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

## Hüft-Ersatz: Selbsthilfeübungen im Sitzen

An- und Entspannungsübungen für die Bauch- und Gesäßmuskulatur (wichtig zum Stabilisieren der Hüfte)

### Grundhaltung: im Sitzen

#### 1. Übung für die Bauchmuskulatur

- Bauchnabel einziehen und halten.
- Jetzt zählen Sie von 120 bis 130 und atmen ruhig und gleichmäßig weiter.

#### 2. Übung für die Gesäßmuskulatur

- Kneifen Sie kräftig die „Pobacken“ zusammen.
- Zählen Sie jetzt von 120 bis 130 und atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Jetzt können Sie wieder locker lassen und entspannen.

#### 3. Kombination von Übung 1 + 2

- Ziehen Sie gleichzeitig den Bauchnabel ein und kneifen die „Pobacken“ zusammen.
- Zählen Sie von 120 bis 130 und atmen ruhig und gleichmäßig weiter.
- Jetzt sowohl den Bauch als auch die Gesäßmuskulatur locker lassen und kurze Zeit warten.
- Diese Übung wiederholen Sie bis zu fünfmal.

Tipp:

Übung 3 lässt sich hervorragend im Alltag anwenden. Machen Sie diese An- und Entspannungsübung morgens, mittags und abends vor den Mahlzeiten oder auch beim abendlichen Fernsehen.

#### 1. Igelball oder Flasche rollen

- Abwechselnd unter den Fuß.
- Jeweils 10 mal rollen.

#### 2. Zehen krallen

Erst das gesunde Bein, dann das betroffene Bein.

- Fuß auf die Hacke stellen.
- Heben Sie den Vorderfuß soweit wie möglich an.

- Krallen Sie die Zehen des Fußes nach unten.
- Jetzt das Knie in gebeugter Stellung anheben.
- Zählen Sie mindestens bis 10 und achten auf eine gleichmäßige Atmung bevor das Bein wieder abgestellt wird.
- Pro Bein bis zu 5 Wiederholungen.

### **3. Hackenstand**

Diese Übung mit beiden Beinen gleichzeitig.

- Beide Beine ausstrecken.
- Stellen Sie die Füße auf die Hacken.
- Jetzt die Zehen in Richtung Schienbein ziehen (bis Spannung entsteht).
- Auch hier wieder bis mindestens 10 zählen und bis zu 5 Wiederholungen.

### **4. Fersen in den Boden drücken**

Diese Übung mit beiden Beinen gleichzeitig.

- Die Knie werden angewinkelt bis die Unterschenkel senkrecht stehen.
- Nun die Zehen Richtung Decke nach oben ziehen, bis 10 zählen und bis zu 5 Wiederholungen.
- Jetzt werden die Hacken fest auf den Boden gedrückt (hierbei Druck aus den Oberschenkeln geben).

### **5. Füße kreisen**

Erst das gesunde Bein, dann das betroffene Bein.

- Strecken Sie das Bein aus und heben es leicht an.
- Jetzt bewegen Sie den Fuß nach rechts, dann nach unten, dann nach links und schließlich nach oben.
- Wiederholen Sie diese Bewegung fünfmal.
- Anschließend den Fuß in die andere Richtung bewegen, also nach links, nach unten, nach rechts und nach oben.
- Auch diese Bewegung wird fünfmal wiederholt.
- Achten Sie darauf, dass das beübte Bein nicht rotiert (nicht im „Knie wackelt“); die Bewegung soll nur aus dem Fußgelenk kommen.

### **6. „Radfahren“ im Sitzen**

Je Bein fünfmal abwechselnd vorwärts und rückwärts.

## **Verhaltensweisen nach Einbau einer Hüftendoprothese**

### **Anziehen**

Nur achsengerechte Hüft- und Kniebeugung. Verdrehen vermeiden, Hilfsmittel wie z.B. Strumpfanziehhilfe und lange Schuhanzieher benutzen.

### **Aufstehen bzw. Hinsetzen**

In der ersten Phase, nach der Operation, Bewegungsablauf unter Anleitung durchführen, danach möglichst mit Druck auf dem gesunden Bein und mit Unterstützung der Arme aufstehen und hinsetzen, nicht auf die Sitzgelegenheit fallen lassen.

### **Sitzen**

Bequemes Sitzen schon 1 Woche nach der Operation möglich. Beine im rechten Winkel zum Körper, Beine nicht übereinander schlagen, die Kniegelenke sollten nicht höher stehen, als die Hüftgelenke. Knie nicht nach Innen drehen, ggf. eine Sitzerrhöhung verwenden.

### **Ein- und Aussteigen im Pkw**

Drehen vermeiden, Beine immer gleichzeitig herausbewegen. Hüftbeugung nicht über 90°. Die Bewegung sollte am besten so erfolgen, dass beide Beine gleichzeitig zusammen ins Auto gedreht werden.

### **Sport**

Bereits in der Reha ist leichte Gymnastik oder erlernte spezielle Krankengymnastik gemäß ärztlicher Empfehlung durchführbar. Nach 8 - 12 Wochen ist Wandern auf ausgebauten Wegen in der Ebene, Nordic Walken, Gerätetraining nach fachspezifischer Einweisung, Schwimmen mit Kraulbeinschlag, Funktionstraining und Rehasport erlaubt. Weitere Belastungssteigerung ist 6 Monate nach OP möglich. Ballsportarten, Stoßbelastungen und Verdrehungen des operierten Gelenks vermeiden.

## **Toilette**

Für viele Patienten ist eine dauerhafte Sitzerrhöhung sinnvoll.

## **Treppensteigen**

Zunächst immer eine Hand am Treppengeländer, die andere stützt sich auf die Gehhilfe.

Treppe hoch: gesundes Bein zuerst, operiertes Bein mit Stütze nachsetzen

Treppe runter: operiertes Bein und Stütze zuerst, Hand am Geländer, gesundes Bein nachsetzen.

## **Gartenarbeit**

Nicht vor 6 Monaten nach der Operation, nicht mit gebücktem Oberkörper arbeiten, sondern diese Bewegung durch Kniebeugung bzw. Hinknien weitgehend ausgleichen, möglichst Gartengeräte mit langem Stiel benutzen. Umgraben weitgehend einschränken.

## **Liegen im Bett**

Rückenlage: Waden unterlagern, Kniekehlen und Fersen frei (falls Schlafen schlecht möglich)

Seitenlage: auf beiden Seiten möglich; schmerzabhängig; operiertes Bein oben, mit großem Kissen zwischen Unterschenkel und Knie.

## **Sonstiges**

Geschlechtsverkehr nicht vor 6 Wochen nach der Operation (Innen- oder Außendrehung der Gelenke, sowie Hüftbeugung über 90° sollte vermieden werden). Fehlhaltung (s.o.) vermeiden.

Steigen auf Leitern ebenfalls ab sechs Wochen nach der Operation bei guter Beweglichkeit und Muskelkraft möglich, aber nur stabile Trittleiter mit Haltegriff.

## Übungsprogramm Hüft-TEP

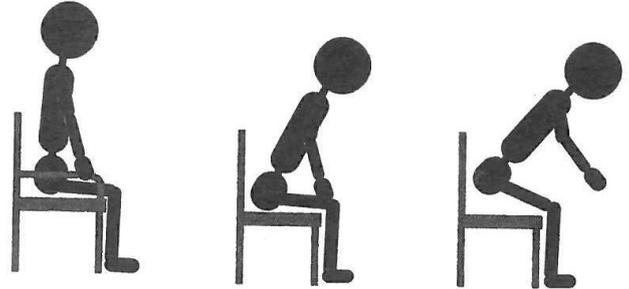
### 1. Aufstehen vom Stuhl

Varianten:

- festhalten (an Lehne)
- Druck auf Oberschenkel
- frei

ACHTUNG! Hüfte nicht über 90° beugen.

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



### 2. Stand am Stuhl

Aufrechter Stand, an der Stuhllehne festhalten.

Das Bein mit gestrecktem Knie nach hinten beugen, ohne den Oberkörper in Vorlage zu bringen.

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



### 3. Stand am Stuhl

Aufrechter Stand, an der Stuhllehne festhalten.

Das Bein seitlich abspreizen und wieder zurückführen, während der Oberkörper gerade gehalten wird.

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



## ÜBUNGEN MIT THERABAND

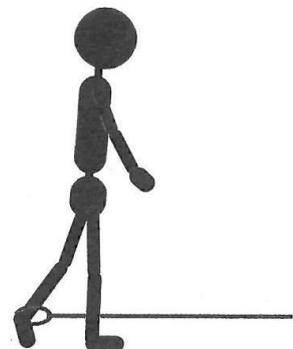
WICHTIG! Das Theraband zu einer Schlaufe verknoten und an einem festen Gegenstand fixieren (Tischbein, schwerer Stuhl, etc.).

### 4. Streckung nach hinten

(Stand am Stuhl oder Treppengeländer)

Stehen, ein Theraband um das Fußgelenk gespannt. Das Theraband ziehen, indem das Bein gerade nach hinten bewegt wird.

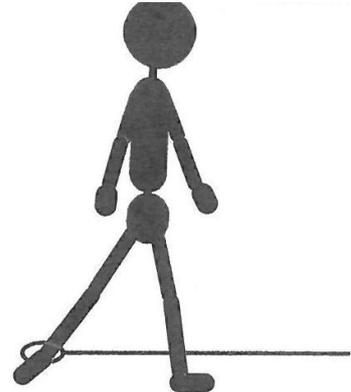
Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



## 5. Abspreizen zur Seite

Seitlich stehend das Bein in die Schlaufe stellen und das Bein gegen den Widerstand seitlich abspreizen. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



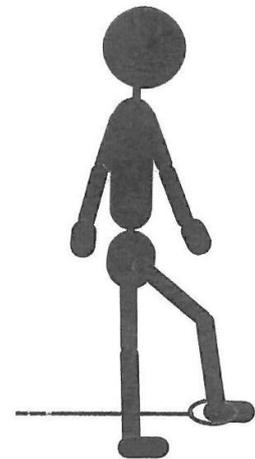
## 6. Beugen

Mit dem Rücken zum Gegenstand stellen, an dem das Band fixiert ist.

Das Bein in die Schlaufe stellen und das Bein gegen den Widerstand nach vorne hochziehen und Hüfte sowie Knie beugen. Der Oberkörper geht dabei nicht nach hinten.

Achtung! Bei Unsicherheit evtl. festhalten.

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



## 7. Stand auf instabilem Untergrund

### Instabiler Untergrund-Stand

- Barfuß
- Wolldecke oder anderer weicher Untergrund
- Wolldecke oder anderer weicher Untergrund barfuß

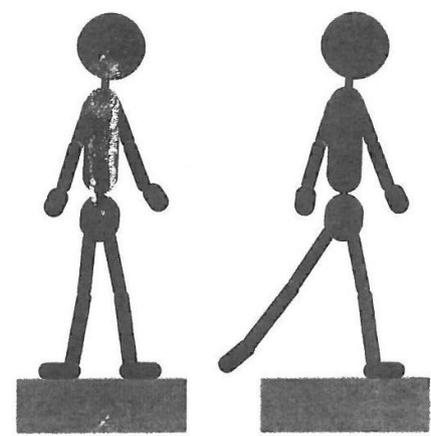
### Seitwärtsschritt machen:

Das OP-Bein macht einen Schritt zur Seite, dann wieder zurückführen.

#### Varianten:

- festhalten
- frei

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



## Empfohlene Sexstellungen mit einem künstlichen Hüftgelenk

Machen Sie es vorsichtig wie die Igel! Aber bitte erst 6 Wochen nach der Operation. Das alleine reicht dann aber noch nicht aus. Beachten Sie deshalb einige wichtige Kriterien zum Schutze Ihres neuen Hüftgelenks.

Grundsätzlich gelten 3 Regeln:

1. Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten durch die Matratze im Liegen, durch eine Wand, einen Schrank oder Tisch im Stand.
2. Legen Sie in der Seitenlage z. B. eine gefaltete Decke zwischen die Knie.
3. Und wie gesagt: nur vorsichtige Bewegungen machen.



### Weitere Seitenlagen-Stellungen

Diese Stellung eignet sich für eine Frau mit neuer Hüfte. Mit ihrem Partner neben sich kann sie auf dem Rücken liegend ihre Beine über seinen Körper fallen lassen. Dabei spreizt sie ihre Beine, um zu verhindern, dass das operierte Bein über die Mittellinie des Körpers wandert. Die Frau kann auch auf dem Rücken liegen und ihren nicht operierten Oberschenkel über den Körper ihres Partners fallen lassen.

### Weitere Seitenlagen-Stellungen

Die Partner können sich auch ansehen. Der Partner mit der neuen Hüfte kann auf der einen oder anderen Seite liegen. Dabei kann der Oberschenkel auf das Bein des Partners gelegt werden.

### Stehende Stellung

Diese Stellung eignet sich für den Mann oder die Frau. Wenn die Frau eine Hüft-TEP erhalten hat, sollte sie sich gegen etwas lehnen und sich möglichst gerade halten, um zu verhindern, dass die Hüfte um mehr als 90 Grad gebeugt wird. Wenn der Mann die Hüft-TEP erhalten hat, sollte auch er darauf achten, seine Hüfte nicht um mehr als 90 Grad zu beugen.



### Missionarsstellung

In der Regel wird diese Stellung nach der Hüft-TEP als angenehm empfunden, und zwar sowohl vom Mann als auch der Frau mit neuem Hüftgelenk. Die Frau legt sich auf den Rücken. Ist sie diejenige, die eine Hüft-TEP erhalten hat, kann sie ihre Knie leicht beugen und dabei die Füße auf dem Bett belassen. Ein Abstützen der Beine nach außen mit Kissen ist möglich. Hat der Mann ein neues Hüftgelenk erhalten, kann er seine Beine hinter sich ausstrecken. Auch kann er ein Kissen zwischen seine Knie legen, um zu verhindern, dass sein operiertes Bein über die Mittellinie des Körpers wandert. Sein Gewicht stützt er mit seinen Armen ab.

### Reiterstellung

Diese Stellung eignet sich für den Mann oder die Frau. Der Partner mit dem neuen Hüftgelenk liegt unten und kann sich mit dem Rücken gegen Kissen lehnen. Die Frau kann ihre Knie leicht beugen und dabei die Füße auf dem Bett belassen. Der Mann kann ein Kissen zwischen seine Knie legen, um zu verhindern, dass sein operiertes Bein über die Mittellinie des Körpers wandert.

### Sitzende Stellung

Diese Stellung eignet sich für den Mann oder die Frau. Immer sitzt der Mann auf einem Stuhl. Seine Knie zeigen von der Mittellinie seines Körpers weg und seine Füße sind am Boden. Die Frau sitzt auf seinem Schoß. Sie muss ihre Füße auf dem Boden abstellen können, ganz besonders, wenn sie es ist, die das neue Hüftgelenk erhalten hat. Sie darf sich nicht zu weit nach vorne neigen, um zu verhindern, dass die Hüfte um mehr als 90 Grad gebeugt wird.

## Empfehlungen für Patienten mit künstlichem Kniegelenk

Wir bitten Sie, folgende Punkte zur Sicherung des Behandlungserfolgs und einer langen Lebensdauer Ihres künstlichen Kniegelenks zu beachten. Bei eventuellen Rückfragen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

### 1. Belastung:

Beachten Sie bitte die vom Arzt vorgegebene Teilbelastung. Vermeiden Sie für mindestens 3-6 Monate Extrembewegungen im operierten Kniegelenk (Hocken / Knien).

### 2. Körpergewicht:

Achten Sie unbedingt auf Ihr Körpergewicht - durch Gewichtsabnahme entlasten Sie auch Ihr künstliches Gelenk!

### 3. Gehen:

Beginnen Sie langsam, legen Sie kleine Pausen ein, in denen Sie sich hinsetzen können. Vorsicht bei Glatteis und Schneematsch.

### 4. Schuhe:

Tragen Sie möglichst immer festes Schuhwerk z. B. Schnürschuhe mit elastischen Schnürsenkeln, Klettverschluss oder Slipper. Benutzen Sie zum Anziehen einen langen Schuhlöffel. Offene Sandalen, Holz- und Ledersohlen sind nicht geeignet zum Laufen. Auch Ihre Hausschuhe sollten fest sitzen; die meisten Stürze passieren zu Hause!

### 5. Treppen steigen:

Wenn ein festes Geländer vorhanden ist, nutzen Sie dieses. Sie haben besseren Halt. Treppauf gehen Sie mit dem gesunden Bein zuerst und treppab mit dem operierten Bein.

### 6. Stehen:

Verteilen Sie Ihr Körpergewicht auf beide Beine, sobald Ihnen eine Teilbelastung über die Hälfte Ihres Körpergewichtes erlaubt wurde.

### 7. Drehen:

Setzen Sie beim Drehen die Füße mit um.

### 8. Sitzen:

Grundsätzlich sollten Sie das tiefe Sitzen auf zu tiefen Sofas, Toiletten etc. vermeiden. Oft hilft ein Kissen.

### **9. Duschen und Baden:**

Legen Sie sich unbedingt eine rutschfeste Matte in die Duschwanne. Lassen Sie evtl. zusätzliche Haltegriffe anbringen und setzen Sie sich in der Dusche auf einen stabilen Plastikhocker. Das Baden in der tiefen Badewanne in den ersten 3 Monaten vermeiden. Nutzen Sie ein Badewannenbrett.

### **10. Tragen:**

Vermeiden Sie das Anheben und Tragen von größeren Lasten. Für Ihre alltäglichen Einkäufe bietet ein Einkaufswagen auf zwei Rädern oft große Hilfe. Für die Reise nehmen Sie bitte einen Koffer mit Rollen.

### **11. Gegenstände anheben:**

Stehen Sie bitte auf dem nicht operierten Bein. Stellen Sie das operierte Bein nach hinten und stützen Sie sich mit einer Hand an einem Stuhl oder Tisch ab und greifen dann mit der freien Hand nach dem Gegenstand, schwere Gegenstände meiden.

### **12. Beladen eines Autos:**

Ein Auto mit niedriger Laderampe ist günstiger.

### **13. Autofahren:**

Das Führen eines PKW ist erst dann erlaubt, wenn Vollbelastung erlaubt ist. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt.

### **14. Ein- und Aussteigen aus dem Auto:**

Stellen Sie den Autositz ganz nach hinten. Setzen Sie sich seitlich auf den Sitz, wobei sich Ihre Beine noch vollständig außerhalb des Wagens befinden. Drehen Sie den ganzen Körper mit den Beinen ins Auto. Legen Sie sich evtl. eine Plastiktüte auf den Sitz, dann fällt das Drehen leichter. Dann stellen Sie die Sitzposition wieder richtig ein. Das Aussteigen verläuft in der umgekehrten Reihenfolge.

### **15. Hausarbeit:**

Schaufel und Handfeger mit langem Stiel benutzen, eine Stehleiter ist sicherer als ein Hocker, wenn Sie hoch hinaus wollen. Eine Stehhilfe und eine ausreichend hohe Arbeitsfläche erleichtern die Arbeit. Benutzen Sie zum Tischdecken evtl. einen ausreichend hohen Servierwagen.

### **16. Fahrradfahren:**

Auch Männer sollten nach Einbau eines Kunstgelenks möglichst Damenräder ohne Querstange und mit tiefem Einstieg fahren.

### **17. Schwimmen:**

Nur geübte Beinbewegungen durchführen, Schleuderbewegungen sind zu vermeiden. Mit den Beinen paddeln, wie beim Kraulschwimmen.

# Übungsprogramm Knie-TEP

## SITZ

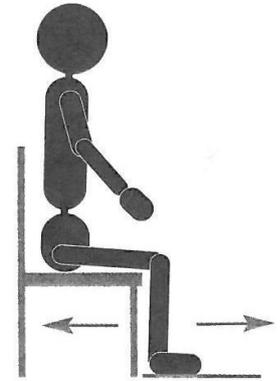
### 1. Knie beugen und strecken mit Handtuch

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl. Das OP-Bein auf eine rutschige Unterlage (Handtuch) stellen.

- Das Bein nach vorne bewegen und das Knie strecken.
- Das Bein nach hinten bewegen und Knie beugen.

Achtung! Der Po bleibt unten, nicht das Becken mitbewegen.

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.

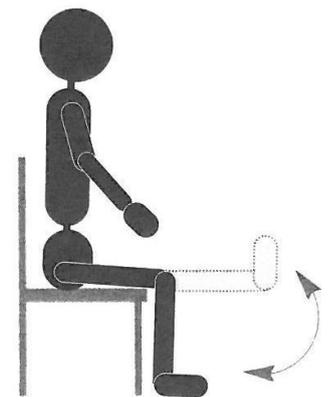


### 2. Streckung Knie

Aufrechter Sitz. Die Zehen Richtung Oberkörper führen und das OP-Bein so gut wie möglich strecken.

Wichtig! Der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Die Übung \_\_\_\_\_ Sekunden halten und \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



### 3. Bein angewinkelt heben

Das OP-Bein anheben und mit dem Bein eine Pumpbewegung machen, so als wolle man mit einem Blasebalg eine Luftmatratze aufpumpen.

*Varianten:*

- Fuß zwischendurch absetzen
- frei, ohne zwischendurch abzusetzen
- im Wechsel Ferse und Fußspitze aufsetzen

Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



#### 4. Bein halten

Knie beugen/strecken und sich dabei vorstellen, mit dem Fuß eine Wand zu streichen (Pinselbewegung).

Aufrechter Sitz. Das OP-Bein in beide Hände nehmen und den Oberkörper leicht nach hinten verlagern. Jetzt das Bein strecken und beugen und sich dabei vorstellen, mit dem Fuß eine Wand zu streichen.

Beim Beugen die Zehen heranziehen und beim Strecken den Fuß lang machen.



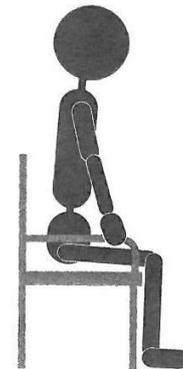
Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.

#### 5. Aufstehen vom Stuhl

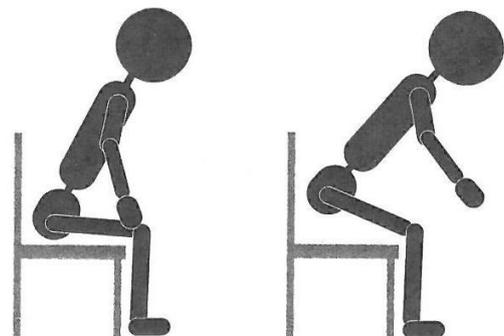
Aufrechter Sitz. Das Gewicht auf die Füße verlagern, den Po anheben und aufstehen.

*Varianten:*

- festhalten am Stuhl
- Druck auf Oberschenkel
- frei



Die Übung \_\_\_\_\_ mal wiederholen.



## Empfehlung der Bückeberg-Klinik zum rückengerechten Einsteigen

### Plastiktüte

- Einsatz in Fahrzeugen
- Erleichtert das Ein- und Aussteigen
- Ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- Schont Rücken, Hüfte und Knie
- Bitte **NICHT während** der Fahrt auf der Tüte sitzen bleiben; sie dient **lediglich zum besseren Ein- und Aussteigen!**

### Einsteigen

- Den Autositz möglichst weit nach hinten stellen
- Die Tüte auf den Autositz legen.
- Die Person stellt sich rückwärts zum Auto und hält sich am Armaturenbrett und an der Rückenlehne fest.  
(Achtung: nicht an der Tür festhalten, da diese beim Einsteigen zuklappen kann)
- Sich rückwärts auf die Tüte setzen
- Die Beine und den Körper auf der Tüte ins Auto drehen.
- Ggf. den Autositz in die richtige Position einstellen.

### Aussteigen

- Den Autositz nach hinten stellen
- Den Körper und die Beine aus dem Auto drehen
- Mit Hilfe der Hände an Armaturenbrett und Rückenlehne in den Stand drücken



## **Typischer Ablauf der Weiterbehandlung und der Aktivitäten zur Förderung des Heilungsprozesses von Gelenkersatz-Patienten (Hüft- und Knieersatz)**

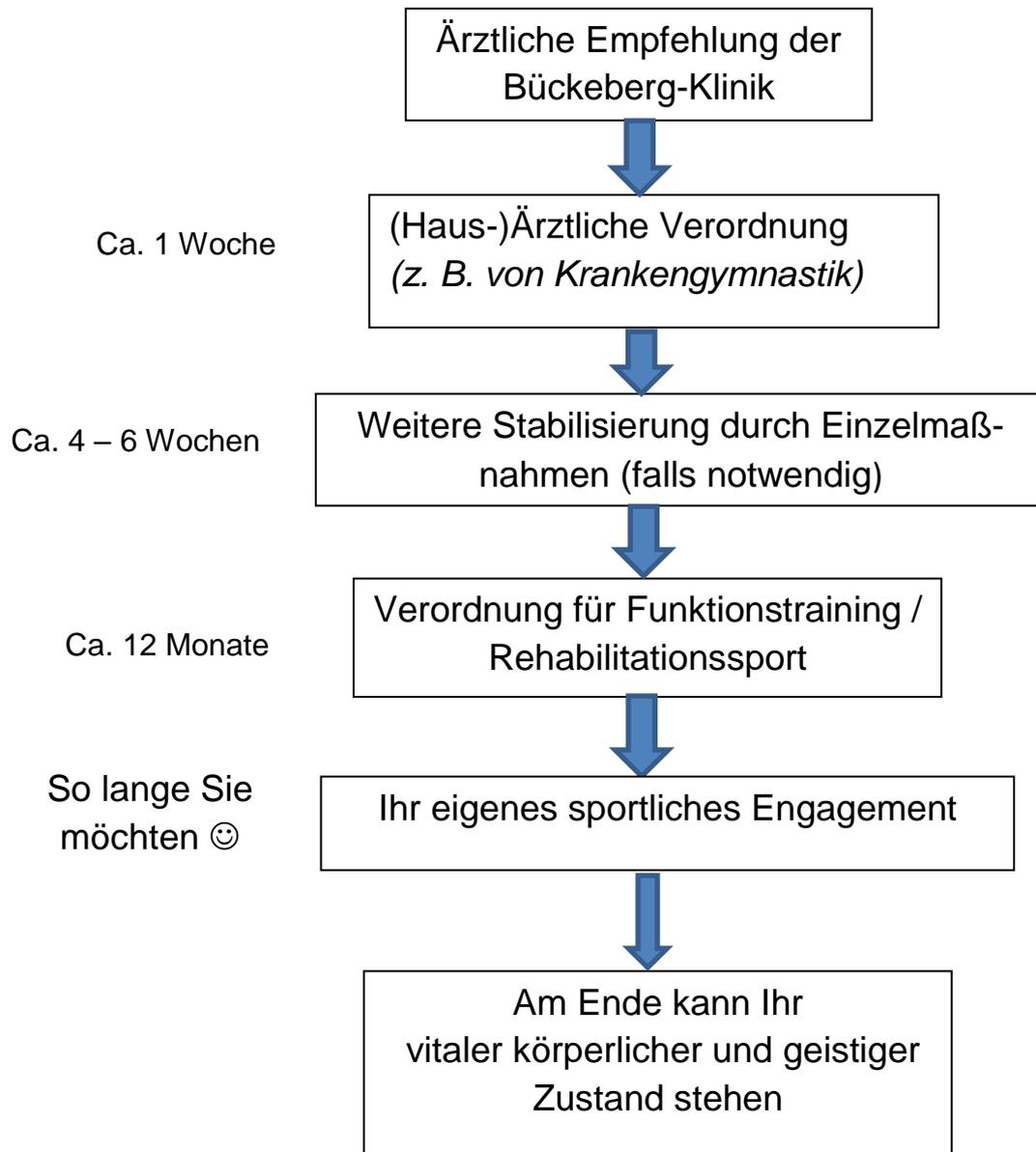
Zunächst:

- Ärztliche Abschlussuntersuchung (Arzt der Bückeberg-Klinik gibt Behandlungsempfehlungen an Ihren Hausarzt).
- Hausarzt verschreibt Maßnahmen zur Weiterbehandlung (z. B. 6x Krankengymnastik).

Nach Abschluss dieser Einheiten ist Ihr Gelenk stabil genug, dass Sie auch in Gruppenaktivitäten unter kompetenter Aufsicht aktiv sein können.

Hierzu:

- Weiterbehandlungsempfehlung durch den gesonderten Termin in der Bückeberg-Klinik.
- Verordnung Funktionstraining / Rehabilitationssport vom Arzt ausfüllen und von der Krankenkasse genehmigen lassen.
- Sie bekommen üblicherweise für 1 Jahr oder 50 Einheiten ein Gruppentraining zugesprochen.
- ➔ Durch das Gruppentraining wird Ihre Beweglichkeit und Muskelkraft gesichert und ausgebaut, auf der Basis der vorherigen Krankengymnastik bei Ihrem Rehaaufenthalt und ggf. auch danach (siehe oben). Die volle Funktionalität des Gelenks wird durch die bewegliche und gekräftigte Muskulatur erst wirklich gewährleistet.



## Empfehlungen zum Verhalten nach einem neuen Schultergelenk

### 1. bis 6./8. Woche

Bitte anfangs möglichst wenig aktiv, lieber passiv (gesunder Arm unterstützt den operierten Arm).

Aktive Bewegungen nach und nach steigern.

#### Erlaubt

- Bewegung zur Seite (Abduktion) bis 90° (wenn schmerzfrei)
- Bewegung nach vorne (Anteversion) bis 90° (wenn schmerzfrei)

#### Verboten

- Keine Bewegung nach hinten
- Nicht auf dem Arm abstützen
- Nicht in den Nacken und hinter den Rücken greifen
- Nicht tragen
- Kein Auto fahren

### Ab der 7./9. Woche

- Alle Bewegungen frei, wenn das Bewegungsausmaß schmerzfrei ist

### Ab der 13. Woche

- Tragen bis 10 kg erlaubt
- Brustschwimmen erlaubt
- Auto fahren erlaubt

## Tipps zur Sturzprävention

### Was muss beachtet werden, um das Sturzrisiko zu mindern?

#### Allgemein:

- Tragen Sie immer rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk.
- Nehmen Sie regelmäßig die Ihnen verordneten Medikamente ein.
- Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Physiotherapeuten – auch außerhalb Ihrer Behandlungszeiten.
- Laufen Sie auch nachts nicht ohne Hilfsmittel.
- Bitten Sie das Personal frühzeitig um Hilfe.
- Melden Sie bitte umgehend defekte Hilfsmittel.
- Achten Sie auf feuchte Böden – z. B. nach dem Wischen.

#### Patienten mit Rollstuhl:

- Beim Aufstehen und Hinsetzen: Stellen Sie bitte immer die Bremse fest und klappen Sie bitte immer die Fußstützen hoch.
- Schieben Sie den Rollstuhl bitte nicht vor sich her, um Gegenstände zu transportieren.

#### Patienten mit Rollator:

- Beim Aufstehen, Hinsetzen und auch beim „Ausruhen“ auf dem Rollator – stellen Sie bitte immer die Bremse fest.

## Tipps für Patienten mit Prothesen (untere Extremität) Ein paar Fakten zu Amputationen und Nachbehandlung

Mögliche Ursachen für Amputationen:

- Arterielle Verschlusskrankheiten
- Diabetes mellitus
- Trauma (Unfall)
- Tumorerkrankungen
- Infektionen
- Fehlbildungen

Man unterscheidet grob zwischen Unter- und Oberschenkelamputation. Beide können auf verschiedene Arten prothetisch versorgt werden, wobei bei der Oberschenkelamputation erschwerend hinzukommt, dass auch das nicht mehr vorhandene Kniegelenk ersetzt werden muss, was technisch deutlich aufwendiger ist, als „nur“ den Unterschenkel zu ersetzen.

Die Erstversorgung direkt nach der Amputation ist die sogenannte „Interims-Prothese“. Sie ist die vorläufige Prothese für ein halbes Jahr. Sie sollte durchsichtig und aus einem Material sein, das noch problemlos durch Erwärmung an den Stumpf angepasst werden kann, da dieser sich in der ersten Zeit noch deutlich verändert. Für sämtliche Reparaturen und Veränderungen ist in dieser Zeit die Herstellerfirma verantwortlich.

Nach einem halben Jahr wird dann die endgültige Prothese, die sogenannte „Definitiv-Prothese“ angepasst. Zu diesem Zeitpunkt ist ein Wechsel zu einem anderen Fachbetrieb möglich.

Der Patient hat ein Recht „auf eine Versorgung nach dem neuesten Stand der Technik“, d. h. auch die Definitiv-Prothese kann im Laufe des Lebens häufiger verändert oder erneuert werden.



Die Art der Prothese (insbesondere die Art (Technik) des Kniegelenks bei Oberschenkel-Amputationen) und die Therapie-Übungen werden an die Leistungsfähigkeit des Patienten angepasst.

Man unterscheidet:

- **Innenbereichsgeher:**  
Patient mit geringer Mobilität, häufig älter und nicht so fitter Patient, größtes Augenmerk ist die Sicherheit.
- **Eingeschränkte Außenbereichsgeher:**  
Fitte ältere Patienten, auch hier ist die Sicherheit sehr wichtig
- **Uneingeschränkte Außenbereichsgeher:**  
jüngere oder sehr fitte ältere Patienten. Die Belastung für die Prothese ist deutlich höher und die muss eine bessere Mobilität gewährleisten bei möglichst hoher Sicherheit
- **Hochaktive Außenbereichsgeher:**  
Kinder, Sportler. Die Prothesen sind in diesem Bereich oft schwieriger zu handhaben und nicht so sicher, sind dafür aber maximal belastbar und gewährleisten eine größtmögliche Mobilität.

Die Übungen richten sich, wie schon erwähnt, nach dem Leistungsstand des Patienten, beinhalten aber immer folgende Bereiche:

### **Gleichgewichtsschulung**

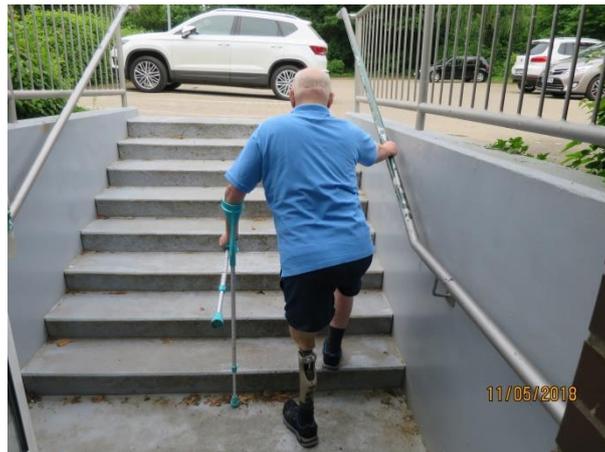
- Zunächst im Sitz; auch ohne Prothese



- Später auch im Stand und Gang



- Koordinationsschulung in verschiedenen Ausgangsstellungen
- Treppe steigen



- Kräftigung der Muskulatur für bessere Stabilität und Rumpfkontrolle



- Individuell auf den Patienten abgestimmtes Training von Alltagsbewegungen (z. B. Hobbys, wie Tanzen, Gitarre spielen, Sport, usw.)



## Stress und Stressbewältigung

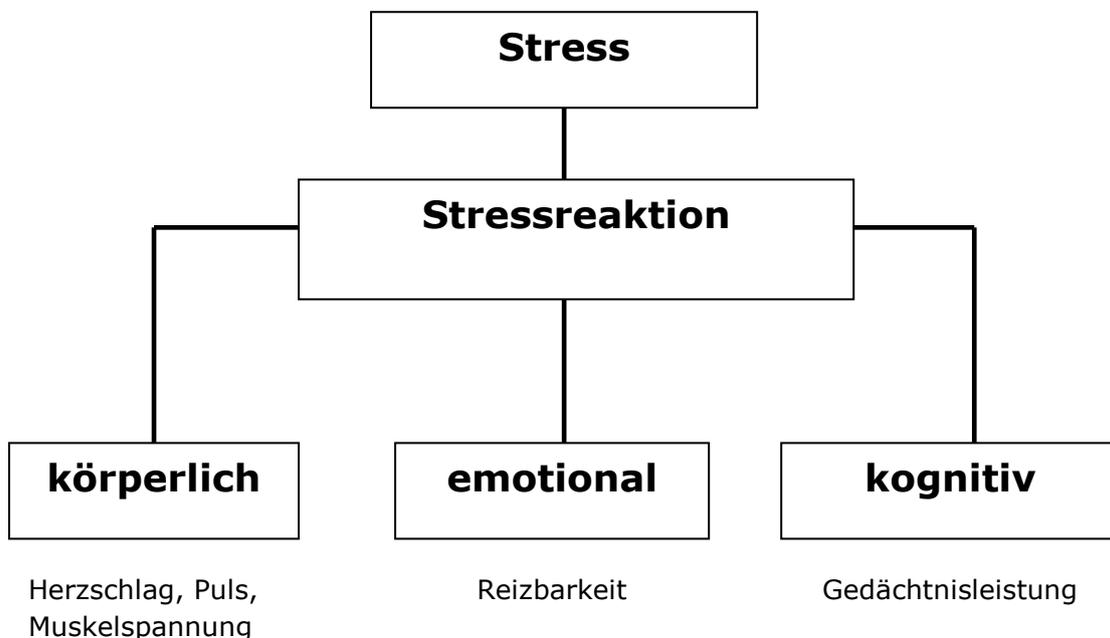
### Was ist Stress?

*Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die sein Gleichgewicht stört und seine Fähigkeit zur Bewältigung überschreitet.*

Der Ausdruck stammt aus der Materialforschung. Der Stresspunkt ist der Moment, wenn ein Metallstück, welches zwischen zwei Zugkräfte gespannt ist, den Belastungen nicht mehr standhalten kann und zerreißt.

Nicht jeder Stress ist von Übel. Ohne ein gewisses Maß an Stress würden wir uns unterfordert fühlen. Kommt es aber zum Dauerstress (einer Anspannung, der keine Entspannung mehr folgt) sind langfristig gesundheitliche Folgen zu befürchten. WHO spricht von der größten Gesundheitsgefahr unserer Zeit. Rund die Hälfte aller Krankheitstage lassen sich auf Stress-Schäden zurückführen.

Stress beeinflusst den Menschen in dreierlei Weise: körperlich, emotional und kognitiv (Informationsverarbeitung).



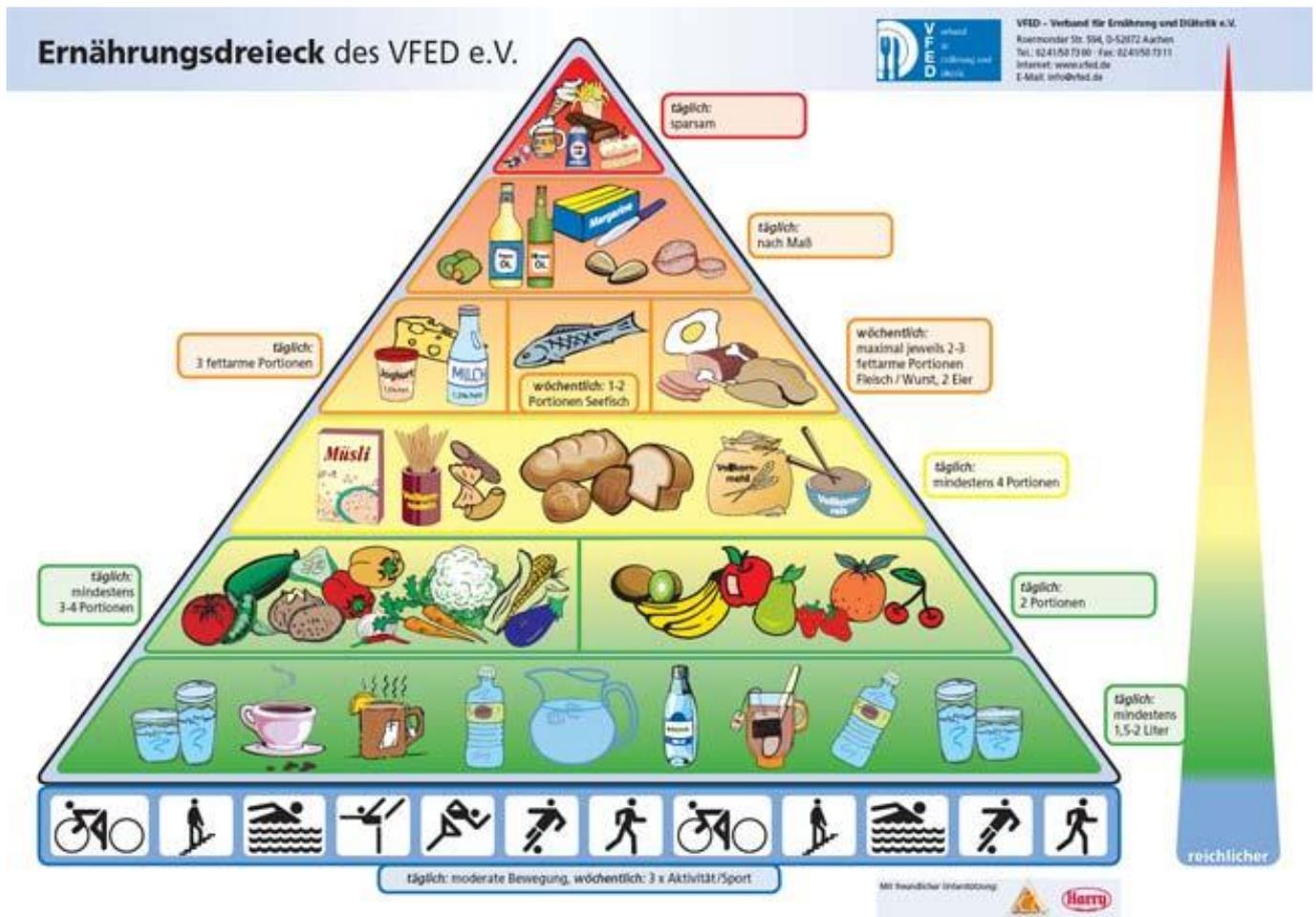
## Hilfen zur Stressbewältigung in Kurzform:

- Belastungen begrenzen (Grenzen setzen)
- Aufgaben sinnvoll einteilen
- Hilfe anderer Menschen annehmen
- Problem nicht zu lange mit sich tragen (Konflikt klären)
- Setzen Sie sich realistische Ziele und überfordern Sie sich nicht
- Einstellungen ändern (Kritik nicht sofort persönlich nehmen)
- Entlastungen fest in den Tagesablauf einplanen
- Sportliche Aktivitäten einplanen
- Entspannungsverfahren lernen und regelmäßig anwenden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)
- Ruhige Musik hören
- Stille suchen

## Gesunde Ernährung Die 10 Regeln der DGE\*

### Die 10 Regeln im Überblick

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag
4. Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen
10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung



\* = Deutsche Gesellschaft für Ernährung

## Regel 1: Vielseitig essen

Die Ernährungspyramide zeigt, von welchen Lebensmitteln Sie wie viel essen sollen.

Hier wird das reichhaltige Lebensmittelangebot in Gruppen zusammengefasst. Wer täglich aus allen sieben Gruppen der Ernährungspyramide abwechselt, erhält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Die Größe der Felder deutet auf die empfohlenen Verzehrmenen hin:

1. Getränke bilden die größte Lebensmittelgruppe
2. Gemüse und Obst (5x am Tag, sekundäre Pflanzenstoffe)
3. Vollkornprodukte und Kartoffeln (vitamin- und mineralstoffreich, ballaststoffreich)
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
6. Fett in Maßen (pflanzliche Fette bevorzugen)
7. Zucker und Süßwaren (nicht täglich)

Wichtige Lebensmittelbestandteile:

Energiefördernde Nährstoffe: Kohlenhydrate  
Fett  
Eiweiß

Nicht Energiefördernde Nährstoffe: Wasser  
Vitamine  
Mineralstoffe

## Regel 2: Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideprodukte wie Brot, Getreidegerichte, Nudeln, Haferflocken und Müsli sind Basis einer vollwertigen Ernährung. Sie versorgen sie mit Stärke, wertvollem Eiweiß aber auch mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Diese Nährstoffe sitzen vorwiegend in den Randschichten des Getreidekorns. Da beim Ausmahlen des Korns Schale und Keimling entfernt werden, enthält niedrig ausgemahlene Mehl (Weißmehl, Auszugsmehle) viel weniger Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe als Vollkornmehl.

Deshalb sind Getreideprodukte aus Vollkorn am besten. Wie wäre es z.B. mit 2 Scheiben Vollkornbrot anstatt von zwei Scheiben Weiß- oder Mischbrot? Ein hoher Verzehr von Getreideprodukten hat weitere Vorteile: Sie bleiben länger satt, starke Blutzuckerschwankungen bleiben aus, ein erhöhter Cholesterinspiegel sinkt, die Verdauung funktioniert. Außerdem nehmen Sie so auch mehr sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung auf.

### **Regel 3: Gemüse und Obst - Nimm 5 am Tag**

Gemüse und Obst sind ideale Lebensmittel: energiearm, reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, sättigend, zu jeder Jahreszeit in großer Auswahl auf dem Markt, preiswert in der Saison und vielseitig verwendbar. Hülsenfrüchte liefern darüber hinaus noch wertvolles Eiweiß. Ein weiteres Plus ist der hohe Gehalt an gesundheitsfördernden Pflanzenstoffen wie Carotinoiden, Phytosterine u. v. a. m., die offensichtlich präventiv gegen viele Krankheiten wirken, wenn sie über die Lebensmittel aufgenommen werden.

5- mal am Tag Gemüse und Obst, verteilt auf drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst, so lautet die aktuelle Empfehlung. Wer mehr schafft - umso besser, denn mit jeder weiteren Portion können Sie Ihr Krebsrisiko senken. Diese Wirkungen sind jedoch nur zu erwarten, wenn Sie jahrelang viel Gemüse und Obst essen.

Essen Sie täglich 200g Gemüse, 100g roh und eine große Portion (Blatt-) Salat. Hinzu kommen zwei frische Portionen Obst. Das Maß für eine Portion ist eine Hand voll. Anstatt einer Portion Obst oder Gemüse kann es auch 150ml Gemüse- oder Fruchtsaft sein. Achten Sie auch auf Abwechslung.

### **Regel 4: Täglich Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

#### Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß und reichlich Calcium, ein lebenslang wichtiger Knochenbaustein. Darüber hinaus versorgen sie uns mit Kalium, Magnesium, Jod und vielen Vitaminen. Die tägliche Calciumzufuhr sollte bei mind. 1000mg pro Tag liegen.

#### Fleisch, Wurstwaren sowie Eier

Eiweiß ist lebensnotwendig. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt täglich etwa 45g Eiweiß für Frauen und 60g für Männer. Im Bundesdurchschnitt wird jedoch deutlich mehr Eiweiß verzehrt. Das liegt an Fleisch, Wurst und Eiern. Diese Lebensmittel liefern zwar hochwertiges Eiweiß, Eisen und B-Vitamine, andererseits belasten sie den Körper mit Cholesterin, Purin, Fett und Salz. Deshalb gilt nach wie vor die Empfehlung, Fleisch, Wurst und Eier nicht täglich oder zumindest sehr kleine Portionen zu essen.

Ein- bis zweimal in der Woche Fisch

Fisch ist für eine gute Jodversorgung wichtig. Außerdem liefert Seefisch (Hering, Thunfisch, Lachs, Makrele) reichlich Omega-3-Fettsäuren, die günstig auf den Cholesterinspiegel wirken.

Öfters fleischlose Gerichte

Pflanzliche Eiweißlieferanten enthalten in der Regel weniger Fett, kein Cholesterin und mit Ausnahme der Hülsenfrüchte auch kaum Purine. Daher sollten Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte viel häufiger auf dem Speiseplan stehen.

## **Regel 5: Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fette sind lebensnotwendig; sie liefern Energie, fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren. Aber zuviel Fett führt zu Übergewicht, hohen Blutfett- und Blutcholesterinwerten sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb empfiehlt die DGE den Fettverzehr auf höchstens 60-80g/ Tag zu beschränken.

Fettbewusst essen bedeutet: weniger Streich- und Kochfett verwenden, die meist gut belegten Brotmahlzeiten "abspecken" und auf versteckte Fette achten. Das bedeutet weniger Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel, aber dafür mehr Gemüse und Obst. Denn diese Lebensmittel sind von Natur aus fettarm, liefern Nährstoffe und sättigen gut (hoher Ballaststoffanteil).

## **Regel 6: Zucker und Salz in Maßen**

Zu viel Zucker kann schädlich sein. Das ständige Knabbern und Lutschen der meist klebrigen Süßigkeiten fördert bei schlechter Zahnpflege Karies (insbesondere bei Kindern zu beachten). Ferner kann eine große Vorliebe für fette Süßigkeiten wie Kuchen, Schokolade und Riegel dick machen. Werden Süßigkeiten anstelle von Gemüse, Obst oder Vollkornprodukten gegessen, ist die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen nicht mehr gesichert. Kleine Portionen sind aber trotzdem erlaubt.

Die tägliche Salzzufuhr sollte max. 5g pro Tag betragen. Zu viel Salz fördert Bluthochdruck und ist damit ungünstig für das Herz-Kreislauf-System. Fertigprodukte, Brühen, Soßen, Fleischerzeugnisse, Kartoffelfertigprodukte oder Gemüsekonserven sind salzreich und sollten daher nicht bzw. wenig verzehrt werden. Achten Sie auch auf den Natriumgehalt von Mineralwasser, da es hier große Unterschiede gibt.

## **Regel 7: Reichlich Flüssigkeit**

Wasser ist lebensnotwendig als Lösungs- und Transportmittel und zur Regelung der Körpertemperatur.

Bevorzugen Sie kalorienarme bzw. kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, Fruchtschorlen oder ungesüßten Tee. Kaffee sowie Alkohol in Maßen sind erlaubt. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf liegt bei 1 1/2 - 2 Liter am Tag.

## **Regel 8: Schmackhaft und schonend zubereiten**

... denn was auf den Tisch kommt, soll schmecken und gesund (= nährstoffreich) sein. Leider können jedoch Fehler im Umgang mit Lebensmitteln erhebliche Nährstoffverluste bewirken. Das betrifft vor allem die Vitamine. Diese werden zerstört, wenn Gemüse warm und lange gelagert, unnötig stark zerkleinert, gewässert oder zu lange gekocht wird. Wässern schwemmt Vitamine, zusätzlich auch Calcium, Eisen, viele andere Mineralstoffe und Eiweiß aus den Lebensmitteln. Achten Sie also auf die korrekte Lagerung (dunkel, kühl und trocken) und auf eine schonende Zubereitung.

## **Regel 9: Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**

Genießen Sie Ihr Essen, indem Sie sich Zeit lassen. Das Sättigungsgefühl tritt erst nach 20 Minuten ein. Machen Sie deshalb kleine Pausen während Ihrer Mahlzeit, trinken Sie zwischendurch ein Glas Mineralwasser oder unterhalten Sie sich mit Ihrer Familie oder Gästen.

## **Regel 10: Achten Sie auf Ihr Gewicht - Bleiben sie in Bewegung**

Vielseitig essen gilt auch dann, wenn Sie auf Ihr Gewicht achten müssen. Wichtig ist, dass Sie darauf achten, welche Lebensmittel Sie wie oft und in welchen Mengen verzehren. Dabei helfen Ihnen die 10 Regeln der Gesunden Ernährung.

Auch die Bewegung ist wichtig, um abzunehmen. Treiben Sie deshalb regelmäßig Sport (2-3 mal pro Woche mind. 30 Minuten). Ferner wirkt sich Sport auch auf die Psyche und das Wohlbefinden positiv aus, baut Stress und Frust ab.

Bewegung macht es leichter, richtig zu essen!

Quelle: AID / DGE Infodienst

# Gesunder Schlaf

## Tipps zum Ein- und Durchschlafen

Allgemein:

Der Mensch durchwandert während einer Nacht verschiedene Schlaftiefen (REM Schlaf [Traumschlaf] und NON REM Schlaf [Tiefschlaf]). Für die Erholung des Körpers ist der Tiefschlaf von besonderer Bedeutung. Zwei Stunden Tiefschlaf reichen aus, um körperliche und psychische Schäden zu vermeiden. Man neigt dazu, die Gesamtschlafdauer einer Nacht zu unterschätzen. Es ist häufig zu beobachten, dass sich die normale Schlafdauer im Alter reduziert ohne dass es sich hierbei um eine krankhafte Veränderung handelt.

Um eine Schlafstörung sinnvoll zu behandeln, ist es wichtig, deren Ursache möglichst genau zu kennen. Man unterscheidet organische Auslöser von Schlafstörungen, Umweltfaktoren, die schlafstörend wirken und psychische Probleme, die sich auf den Schlaf auswirken.

### Organische Auslöser

Organische Auslöser sind z. B.

- Schmerzen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Allergien
- Wechseljahresbeschwerden
- Phänomen der „unruhigen Beine“ (restless legs Syndrom)
- Blockaden der Atemwege im Tiefschlaf (Schlafapnoe)
- Niedriger Blutdruck

Für organische Auslöser lassen sich häufig zusammen mit dem Hausarzt spezifische Therapien finden, welche die Störung beseitigen.

## Umweltbedingungen

- Schichtarbeit
- Arbeitsbedingungen mit viel Lärm und greller Beleuchtung
- Ungünstige Gestaltung des Schlafzimmers

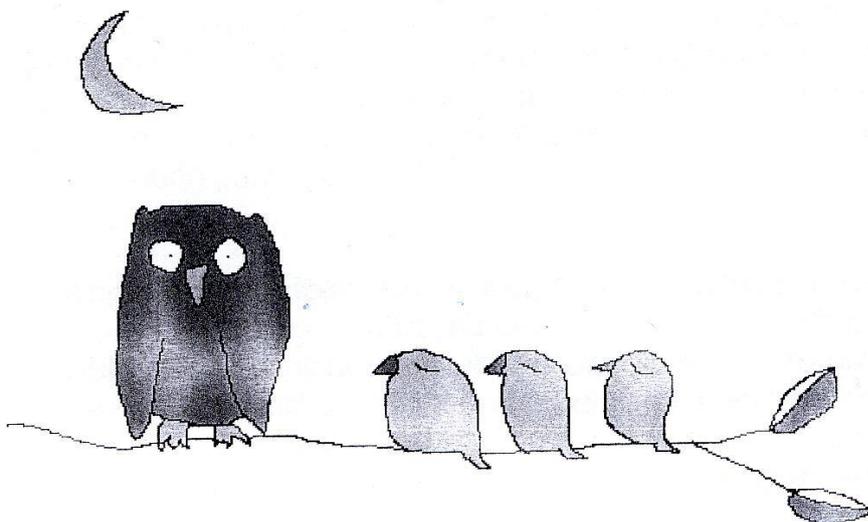
## Psychische Auslöser

- Ungünstige Lebensumstände
- zu viele Belastungen und Sorgen
- Stress
- „Burn-Out“
- depressive Verstimmungen
- zwanghaftes Grübeln
- Missbrauch von Medikamenten oder Alkohol
- besondere Gewohnheiten wie z. B. unregelmäßige Zubettgehzeiten oder das Arbeiten und Telefonieren im Bett

Leider lässt sich häufig beobachten, dass sich Schlafstörungen leicht mit der Zeit festigen, d. h. der Auslöser des Schlafproblems tritt mit der Zeit zunehmend in den Hintergrund. Durch die langfristige Veränderung der Schlafgewohnheiten lässt sich das Schlafproblem immer schlechter korrigieren.

### Beispiel:

Mit der Zeit neigt man dazu, das Zubettgehen als Belastung zu sehen. Man schläft leichter auf der Wohnzimmercouch beim Fernsehen ein. Beim Erwachen ist das Schlafbedürfnis dann jedoch abgeschöpft.



## Was hilft gegen Schlafstörungen?

### Ruhe bewahren

Sich über die Schlaflosigkeit aufregen führt zur Verfestigung des Problems.

Auch die wachen Nachtstunden haben ihren Wert. Versuchen Sie, diese Zeit als Entspannungszeit positiv zu nutzen. Es ist eine Zeit, in der Sie vor den Ansprüchen anderer Menschen geschützt sind.

Also: Wecker aus dem Sichtbereich entfernen.

### Gedankenstopp

Es ist schwer, die Gedanken im Wachzustand abzuschalten. Es ist aber möglich, seine Gedanken in eine Richtung zu lenken, die beruhigend wirkt. Hierzu empfiehlt es sich, vor dem Zubettgehen Tagesaufgaben schriftlich festzuhalten, um die Gedanken daran in der Nacht besser loslassen zu können. In diesem Sinn kann auch das „Tagebuch führen“ sinnvoll sein, um seine Gedanken vor dem Schlafen zu ordnen und abzuschließen.

### Entspannungsverfahren

Phantasiereisen, Hörbücher oder Entspannungsmusik auf CD und *Autogenes Training* und die *Progressive Muskelentspannung nach Jacobson* (diese Techniken werden hier im Haus angeboten), können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die Gedanken in Richtung Entspannung „umzulenken“.

### Zu lange Wachzeiten durch Aufstehen unterbrechen

Das lange Wachliegen führt mit der Zeit dazu, dass sich der Körper darauf einstellt, das Bett nicht mehr als Ort des Schlafens zu nutzen. Ist es abzusehen, dass sich der Schlaf nicht einstellen will, sollten Sie das Schlafzimmer verlassen und sich solange an einem anderen Ort in der Wohnung ruhig beschäftigen, bis Sie wieder Müdigkeit verspüren.

## **Regelmäßige Zubettgehzeiten**

Es ist sehr wichtig, die Schlafzeiten möglichst immer zum gleichen Zeitpunkt einzurichten. Nur so kann der Körper die Ausschüttung der für den Schlaf wichtigen Hormone auf Dauer richtig regulieren. Das heißt aber auch, nicht zu früh ins Bett zu gehen und den Mittagsschlaf zu meiden.

## **Tagesaktivitäten, die den Körper fordern, richtig dosieren**

Damit ein ausreichendes Maß an Müdigkeit entstehen kann, ist es wichtig, sich ausreichend körperlich zu fordern. Es ist aber darauf zu achten, anregende Aktivitäten nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen zu verrichten. Sinnvoll ist es, ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen eine Zeit mit ruhigen Betätigungen einzuplanen.

Bei Einschlafschwierigkeiten den Zeitpunkt des Zubettgehens nach hinten verlegen.

## **Schlafstagebuch führen**

Durch Aufzeichnungen über aktuelle Tagesaktivitäten und Abläufe lassen sich Informationen gewinnen, die sich auf die Schlafstörungen beziehen lassen.

### Beispiel:

Aus dem Tagebuch lässt sich erkennen, immer wenn noch spät am Tage eine fettreiche Mahlzeit zu sich genommen wurde, wurde schlechter geschlafen.

### Ergebnis:

Ernährungsgewohnheiten umstellen.

## **Stressbelastung reduzieren**

Die Hormonsituation des Körpers ist durch Belastungs- und Entlastungsphasen entscheidend beeinflusst. Sind die Stresshormone im Körper erstmal freigesetzt, dauert es lange, bis sich die Hormonsituation im Körper wieder so reguliert hat, dass Einschlafen möglich ist.

## **Alkohol meiden**

Durch den Einfluss von Alkohol wird die natürliche Abfolge der Schlafphasen negativ beeinflusst. Man erreicht nicht die Schlaftiefen, die für einen gesunden Schlaf wichtig sind.

## **Schlafmittel nicht zu lange einnehmen**

Es kann durchaus sinnvoll sein, in bestimmten Sondersituationen (z. B. nach einer Operation) Schlafmittel einzunehmen. Es ist aber zu beachten, dass bei einer dauerhaften Einnahme von schlafberuhigenden Mitteln (mit dem Wirkstoff Benzodiazepin) eine Abhängigkeitsreaktion entstehen kann. Außerdem greifen auch sie in den natürlichen Schlafablauf ein. Der plötzliche Verzicht auf das Mittel führt dann häufig zur Schlaflosigkeit. Baldrian und Johanniskraut sind für eine langfristige Behandlung von Schlafstörungen geeigneter.

Häufig gibt es schwerwiegende Probleme, welche man besonders in der Nacht abarbeitet, ohne eine Lösung zu finden (z. B. der Tod eines Angehörigen oder ein Familienkonflikt). Hier empfiehlt es sich, diese Probleme mit professioneller Unterstützung am Tage zu bearbeiten.

In der Bückeberg-Klinik steht Ihnen zu diesem Zweck ein Psychologe zur Verfügung.

Eine gute Nacht wünscht Ihnen

*Jens Hendriksen*

## Wenn die Blase in der Nacht weckt – nächtlicher Harndrang

Viele Menschen kennen das Problem: Sie können nachts nicht schlafen, weil der Harndrang sie aus dem Schlaf holt. Dabei können die Ursachen sehr unterschiedlich sein und einige lassen sich gut beeinflussen.

### Gewohnheit

Es ist möglich, dass ein häufiger nächtlicher Toilettengang zur Gewohnheit geworden ist. Es kam dadurch zu einer Verbindung vom Schlafen und dem Bedürfnis, auf Toilette zu gehen. Diese Koppelung (in der Psychologie spricht man von Konditionierung) lässt sich jedoch abtrainieren, indem man nicht sofort dem Harndrang nachgibt, sondern versucht, noch liegen zu bleiben. Jedoch ist zu beachten, dass dieser Lernvorgang für den Körper seine Zeit braucht. Allerdings sollte, bevor ein solches Umtrainieren begonnen wird, eine organische Ursache ausgeschlossen werden.

### Harnwegsinfektion

Als Symptom einer Harnwegsinfektion kann das nächtliche Wasserlassen auftreten. Eine Behandlung des Infekts sollte das Problem lösen. Achtung: hierbei kann es auch zu einem Antrainieren von der Kopplung Schlaf-Toilette kommen, wie bei „Gewohnheit“ beschrieben (Lösung ist auch hier wieder das Abtrainieren).

### Vergrößerte Prostata

Bei Männern kann, im höheren Alter, eine vergrößerte Prostata eine Zunahme des Harndrangs und eine verschlechterte Entleerung bewirken. Dabei wird eine Operation notwendig, wenn die Gefahr besteht, dass sich der Urin in die Nieren zurückstaut.

### Entwässerungsmittel

Ist die Einnahme von Entwässerungsmitteln empfohlen, so muss man auf den Zeitpunkt der Einnahme achten. Sollte dies erst gegen Ende des Tages passieren, ist eine Unterbrechung des Schlafes sehr wahrscheinlich. Deshalb sollte eine Einnahme spätestens am frühen Nachmittag erfolgen.

### Schwaches Herz, Venenschwäche, dicke Beine

Es kann dazu kommen, dass das Blut tagsüber nicht ausreichend aus den Beinen zurückgepumpt werden kann (nach oben zum Herzen). Da man im Schlaf horizontal liegt, wird dies dann nachgeholt und man muss als Folge auf die Toilette. Das schwache Herz muss entlastet werden, beispielsweise auch durch Medikamente. Ferner können angepasste Kompressionsstrümpfe und viel Bewegung entgegenwirken und für einen besseren Schlaf sorgen.

### Ungünstige Diabeteseinstellungen

Bei Diabetikern kann eine schlechte Zuckereinstellung ebenfalls Ursache für nächtlichen Harndrang sein. Das, was der Körper zuviel an Zucker hat, versucht er zu verdünnen und dies führt letztlich dazu, dass man häufiger auf die Toilette muss.

### Harninkontinenz

Die Unfähigkeit, Urin sicher in der Blase zu speichern und den Zeitpunkt der Entleerung zu bestimmen, bezeichnet man als Harninkontinenz. Dies kann jedoch durch Medikamente behandelt werden oder durch Beckenbodengymnastik verbessert werden. Gründe könnten die Veränderung der Blasenmuskeln, Nervenschädigung der Steuerung sowie alterstypische Veränderungen des Harntraktes sein. Auch als Nebenwirkung von Medikamenten ist dies möglich.

### Abendliches Trinken

Große Flüssigkeitsaufnahmen vor der Nachtruhe fördern einen nächtlichen Harndrang. Insbesondere Alkohol und zu viel Kaffee stört den Schlaf.

Wenn Sie weitere Informationen brauchen oder Hilfe benötigen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und versorgen Sie auch mit Adressen von Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.



## Angebot

### Gezielt gegen den Schmerz mit unserer privaten Schmerztherapie!

Ärztliche Aufnahmeuntersuchung, Basispaket wie unten beschrieben, dazu:

- Gespräch zur Klärung der aktuellen Schmerzsituation
- 4x physiotherapeutische Schmerztherapie
- 2x Rückenmassage
- 2x Hydrojet-Massage
- 2x Thermo-Pack oder Kältetherapie
- 4x Wassergymnastik in der Gruppe
- 2x Schmerzinformatiionsgruppe
- 3x Progressive Muskelentspannung
- 1x Vortrag „Wege zur Schmerzlinderung“
- 2x Einzelgymnastik (Atemtherapie)
- 10x med. Trainingstherapie in der Gruppe – Zirkeltraining
- 6x Frühgymnastik
- Elektrotherapie – nach Bedarf
- Auf Wunsch: psychologisches Einzelgespräch

#### Basispaket:

- Unterbringung im komfortablen Einzelzimmer mit Dusche, WC, Balkon, 32“-HD-TV inkl. Radio, auf Wunsch: Telefon und WLAN (gebührenpflichtig)
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstück- und Abendbuffet; mittags Menüwahl
- Bereitschaft des hausinternen Pflegedienstes bei Notwendigkeit kurzzeitiger pflegerischer Hilfe
- ein umfangreiches Freizeitangebot
- dazu Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten der Region und attraktive Abendveranstaltungen
- täglich Kneipp'sches Wassertreten
- kostenlose Nutzung des Internet-PC's sowie der hauseigenen Sauna zu den im Aushang genannten Zeiten
- Teilnahme an Gesundheitsvorträgen

### 14 Tage zum Preis von 1.599,- €

Verlängerungstag: 110,- € / zzgl. der ortsüblichen Kurtaxe / zahlbar per Überweisung bis 7 Tage vor Anreise

### Anmeldungen unter der kostenlosen Rufnummer 0800 4555 666

Weitere spezielle medizinische Programme auf Anfrage oder auf unserer Internetseite.

---

Bückeberg-Klinik GmbH & Co. KG  
Fachklinik für Orthopädie, Rheumatologie und Innere Krankheiten  
Wiesenstraße 1 31707 Bad Eilsen  
Tel.: 05722 881-0 Fax 05722 881-159  
info@bueckeberg-klinik.de www.bueckeberg-klinik.de

AL-Info-249-06  
Stand: November 2019