

Physiotherapie mit Fixateur externe

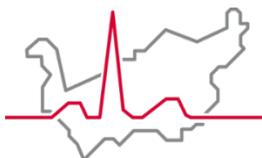
PATIENTENINFORMATIONEN



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

Ein Fixateur externe ist eine äussere Haltevorrichtung zur Ruhigstellung von Knochenbrüchen und Abschwellung der Weichteile.

Nutzen Sie die Liegezeit aktiv!



Hôpital du Valais
Spital Wallis

FIXATEUR EXTERNE

Regen Sie den Stoffwechsel an und bleiben Sie aktiv, damit Sie nach der Operation den Heilungsverlauf positiv beeinflussen können. Die Physiotherapie instruiert Sie in den unterschiedlichen Stoffwechselaktivitäten.

AKTIVITÄTEN WÄHREND DER RUHIGSTELLUNG

Lagerung

Es ist sehr wichtig, dass die betroffene Extremität (Bein oder Arm) höher liegt als das körpernahe Gelenk (Knie/Hüfte oder Ellenbogen/Schulter).

Der Oberkörper sollte **von Zeit zu Zeit immer wieder flach Liegen**, damit die Lympflüssigkeit besser abfließen kann (Positionswechsel vom Sitz in Rückenlage).

Atemtherapie

- Legen Sie Ihre Hände flach auf den Bauch.
- Atmen Sie durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund wieder aus.
- Atmen Sie tief in den Bauch.
- 10 Wiederholungen in Ihrem Atemrhythmus.

Durch die tiefe Bauchatmung wird die gesamte Lunge gut belüftet und der Lymphtransport angeregt.

Führen Sie zusätzlich stündlich 10 tiefe Atemzüge mit dem Atemtrainer durch.

Stoffwechselgymnastik

Durch aktive, sich wiederholende Bewegungen von Füßen, Beinen, Händen und Armen wird der Stoffwechsel, der Lymphabfluss und das Herz-Kreislauf-System angeregt → dies bewirkt einen Rückgang der Schwellung.

Anregung des Lymphtransportes

Legen Sie Ihre flache Hand in die Leiste/Achsel des verletzten Beines/Armes und führen Sie mit wenig Druck flächige Kreise aus. Wiederholen Sie diese Kreise stündlich 10x.

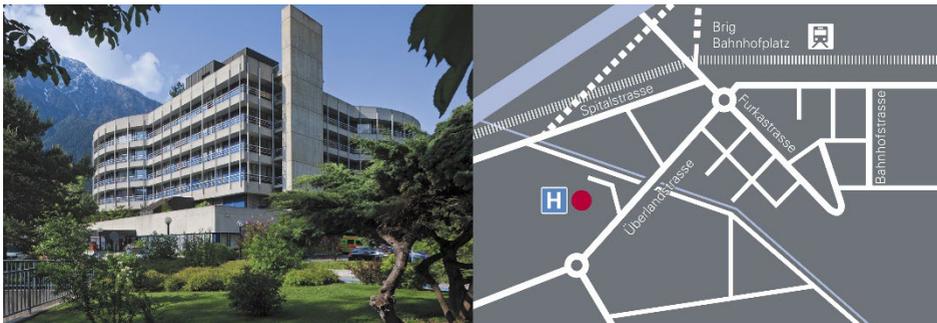
Dadurch werden die Lymphknoten angeregt und der Lymphtransport unterstützt mit dem Ziel die Schwellung zu verringern.

Übungen mit dem Theraband®

Legen Sie das Theraband® über den Bettbügel. Greifen Sie dieses mit beiden Händen und ziehen es mit gestreckten oder gebeugten Ellenbogen nach unten. Wiederholen Sie diese Übung 3x10.

Die Übungen kräftigen die Muskulatur der Arme und des Oberkörpers und erleichtern dadurch das Gehen mit den Unterarmgehstöcken.
(Nicht bei Frakturen des Armes).

NOTIZEN



Spital Wallis
Spital Brig
Überlandstrasse 14
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie
+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch



© Alle Rechte vorbehalten.
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung
der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden