



Therapiezentrum an den
Kliniken Hennigsdorf und Oranienburg

Leiterin: Doreen Kalbhenn
Telefon: 03302 545-4189

Klinik Hennigsdorf
Marwitzer Straße 91
16761 Hennigsdorf

Klinik Oranienburg
Robert-Koch-Straße 9-12
16515 Oranienburg

www.oberhavel-kliniken.de

Redaktion: Kerstin Neubauer
Gestaltung: BILDART
Fotos: Oberhavel Kliniken
Februar 2020

Richtiges

Aufstehen und Hinlegen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

aus der Rückenlage aufsetzen



Stellen Sie beide Beine
nacheinander an.



Drehen Sie sich
am Stück auf die Seite.



Schieben Sie die Unter-
schenkel so weit vor, dass
sie über die Bettkante
hinausragen; sie bilden
so ein Gegengewicht
für den Oberkörper.



Drücken Sie sich
mit Ihrer Armkraft
seitlich in den Sitz.



Stellen Sie Ihre Füße auf
den Boden und richten
Sie sich langsam auf.

aus dem Sitz in die Rückenlage



Sitzen Sie aufrecht
an der Bettkante.



Stützen Sie sich seitlich
auf Ihren Unterarm in
Richtung des Kopfendes
des Bettes ab.



Heben Sie nun
nacheinander beide
Beine auf das Bett.



Sie können Ihren
Oberkörper nun
seitlich ablegen.



Drehen Sie sich
am Stück auf den Rücken.

nach einer Bauchoperation, einem Kaiserschnitt oder bei Rückenbeschwerden gilt es, bei allen Bewegungen zusätzliche Schmerzen und Komplikationen zu vermeiden. Wir zeigen Ihnen hier die Bewegungsabläufe, mit denen Sie beim Aufstehen ▲ und beim Hinlegen ▼ den Rücken und die Bauchdecke schonen. Die Bewegung erfolgt über die Seite, wobei die Beine als Hebel wirken.