MERKBLATT FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

UniCare

Übungen zur Thrombosevorbeugung.
Im Bett und im Sitzen.

Wenn Sie viel liegen, arbeiten Ihre Wadenmuskeln weniger. Dabei pumpen gerade sie das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen. Mit diesen Übungen halten Sie die **Muskelpumpe** in Gang. Ihr Pflegeteam kreuzt an, welche Übungen für Sie passen, und trägt unten ein, wie oft.

So üben Sie richtig

- Nur die angekreuzten Übungen machen
- Ruhig weiteratmen, nicht pressen
- Lieber oft und kurz als selten und lang
- Was schmerzt, sofort abbrechen

1 Fußwippen ☐



Ziehen Sie die Fußspitzen kräftig zu sich heran. Dann strecken Sie sie weit von sich weg. Beide Füße gleichzeitig oder im Wechsel.

2 Fußkreisen ☐



Kreisen Sie die Füße langsam im Sprunggelenk – einige Male in die eine, dann in die andere Richtung.

3 Zehen krallen und spreizen ☐



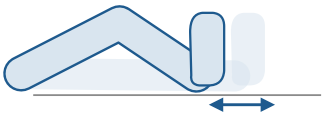
Krallen Sie die Zehen ein, als wollten Sie ein Tuch greifen. Dann spreizen Sie sie so weit wie möglich auseinander.

4 Kniekehle nach unten drücken ☐



Ziehen Sie die Fußspitzen heran und drücken Sie die Kniekehle fest in die Matratze. Kurz halten, dann wieder lösen.

5 Beine im Wechsel anwinkeln ☐



Schieben Sie die Ferse auf der Unterlage zum Gesäß und wieder zurück. Erst ein Bein, dann das andere.

6 Ausreichend trinken ☐



Trinken Sie über den Tag verteilt. Wie viel für Sie richtig ist, sagt Ihnen Ihr Behandlungsteam – bei manchen Erkrankungen ist die Trinkmenge begrenzt.

Ihr Übungsplan – vom Pflegeteam auszufüllen

Wie oft: _____ × täglich, oder alle _____ Std.

Wiederholungen je Übung: _____

Trinkmenge pro Tag: _____ Liter

Hinweise: _____

Bitte melden Sie sich sofort, wenn Sie Folgendes bemerken:

- Schmerzen, Schwellung, Rötung oder Wärme in einem Bein
- plötzliche Atemnot oder Schmerzen in der Brust
- Herzrasen oder Schwindel

Klingeln Sie – das Pflegeteam ist für Sie da.

Ersetzt keine ärztliche Anordnung – welche Übungen geeignet sind, entscheidet das Behandlungsteam. Grundlage: S3-Leitlinie Prophylaxe der venösen Thromboembolie (AWMF 003-001), Version 4.1, Empfehlung 3.1.

Herausgegeben von UniCare GmbH · unicare-gmbh.de · Stand 11/2026 · Kostenfreie Vervielfältigung in Klinik, Pflege und Ausbildung erlaubt.