

## Physiotherapie

Der Start mit der Physiotherapie ist gleich nach der Operation empfohlen, denn für die Genesung ist eine adäquate Bewegung und Muskelaktivierung in den ersten Wochen am wichtigsten. Die von der Physiotherapeutin oder des Physiotherapeuten instruierten Übungen sollten so oft und intensiv, wie erklärt durchgeführt werden, um die Heilung bestmöglich zu unterstützen. In der zweiten und dritten Phase wird dann die Belastung kontinuierlich gesteigert, bis du im Alltag und Sport wieder voll belastbar bist.

Falls du Fragen hast, melde dich bei uns. Wir stehen als Physiotherapie-Team in enger Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten, sowie unserem Fitnesspersonal, um dich schnell und effektiv auf deinem Weg zur Genesung zu unterstützen.



## Terminvergabe

Schnell und einfach deinen Termin im Onlinekalender buchen unter:  
[www.sport-physiotherapie-halle41.ch](http://www.sport-physiotherapie-halle41.ch)

## oder via

- E-Mail [physio@halle41.ch](mailto:physio@halle41.ch)
- Telefon Kloten +41 44 803 91 19
- Telefon Zürich +41 44 814 23 20

Wir freuen uns auf dich!

### Halle 41 Sport Physiotherapie Kloten

Steinackerstrasse 41  
8302 Kloten  
Tel.: +41 44 803 91 19

### Halle 41 Sport Physiotherapie Kloten Zentrum

Kalchengasse 7  
8302 Kloten  
Tel.: +41 44 803 91 19

### Halle 41 Sport Physiotherapie Zürich

Heinrichstrasse 251  
8005 Zürich  
Tel.: +41 44 814 23 20

[physio@halle41.ch](mailto:physio@halle41.ch)  
[www.sport-physiotherapie-halle41.ch](http://www.sport-physiotherapie-halle41.ch)



## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	07:00 Uhr - 20:00 Uhr
Freitag	07:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag (nur Massage)	08:30 Uhr - 14:30 Uhr

# HALLE<sup>41</sup>

SPORT PHYSIOTHERAPIE



**WISSENSWERTES**

**FÜR DIE ZEIT NACH DER OP**

## Wissenswertes für die erste Zeit nach einer OP

Geschafft, die Operation liegt hinter dir. Jetzt kommt die Zeit der Rehabilitation, um wieder fit zu werden.

Die Heilung deiner Operationswunde erfolgt in drei aufeinanderfolgenden Phasen, welche die Haut sowie das umliegende Gewebe umfassen.



### Entzündungsphase

Diese Phase dauert vom ersten bis zum fünften Tag nach der Operation. Vermehrte Schmerzen, Rötung, Schwellung und Wärme gehören dazu und dienen der optimalen Vorbereitung auf den Neuaufbau des Gewebes und der Heilung.

Das Gewebe ist noch nicht stabil und dennoch ist die Mobilisation ohne Widerstand und Belastung wichtig. Es sollte vermieden werden, zusätzliche Schmerzen und Schwellung zu provozieren, da dies ein Schutzmechanismus des Gewebes vor weiterer Verletzung ist. Wichtig ist es, in dieser Phase keine neue Entzündung auszulösen.



### Proliferations- / Kontraktionsphase

Von Tag 6 bis Tag 21 erfolgt die Bildung von provisorischem Gewebe. Dieses Übergangsgewebe ist belastbar, jedoch nicht vollständig stabil.

In dieser Phase ist Ruhe kontraproduktiv. Eine angemessene Belastung ist wichtig für die Bildung und Stabilität des Gewebes, sowie die Ausrichtung der Fasern. Massgebend ist es, nicht in den Schmerz zu bewegen oder zu belasten und Überaktivität zu vermeiden.



### Regenerationsphase

Die letzte Phase der Wundheilung beginnt ab Tag 22 und dauert je nach Gewebe über einen Zeitraum von 300 bis 365 Tagen. Während dieser Zeit wird langsam das stabile und endgültige Narbengewebe gebildet.

Ein langsamer und kontinuierlicher Belastungsaufbau mit Vermeidung von Überaktivität ist nun von Bedeutung. Im weiteren Verlauf wird die medizinische Trainingstherapie (MTT) empfohlen, um die Belastbarkeit und Kraft kontinuierlich zu steigern.

## MICE-Regel



### Movement – Bewegung

Sanfte und schmerzfreie Bewegungen ohne Widerstand unterstützen die Heilung. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft fördert die Genesung.



### Ice – Eis

Kühlen mithilfe von Eis in einem Geschirrtuch (5-10x 1 Min. auflegen mit jeweils 1 Min. Pause) als Hilfe gegen den Schmerz.



### Compression – Kompression

Kompression mit einer Bandage oder Kompressionsstrumpf bzw. Anti-Thrombose-Strümpfe unterstützen den Prozess.



### Elevation – Hochlagern

Lege dein Bein oder deinen Arm immer wieder hoch, um es zu entlasten und die Schwellung zu reduzieren.



## Darauf solltest du besonders achten



### Schlaf

In den ersten Tagen nach einer Operation ist es wichtig, sich ausreichend zu erholen und genügend zu schlafen. Dein Körper benötigt diese Ruhephasen, um sich zu regenerieren. Es wird empfohlen, jede Nacht mindestens 8 Stunden zu schlafen. Darüber hinaus ist auch ein Mittagsschlaf oder eine kurze Ruhepause im Liegen zwischen den Aktivitäten förderlich für die Genesung. Es ist ratsam, Stress zu vermeiden, da dies den Heilungsprozess verlangsamen kann.



### Ernährung

Esse abwechslungsreich und bunt, denn dein Körper braucht für die Genesung viele Vitamine und Mineralstoffe – wie Vitamin A, C & E sowie Zink, Eisen, Selen und andere. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Es wird empfohlen, Nahrungsmittel mit einem hohen Eiweißgehalt zu sich zu nehmen, wie beispielsweise Fleisch, Eier, Milchprodukte oder Kichererbsen. Faserreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Haferflocken und Nüsse können zudem deine Verdauung unterstützen. Es ist ebenso wichtig, täglich eine ausreichende Menge an Gemüse (drei Portionen) und Obst (zwei Portionen) zu essen. Vermeide, so gut es geht, fettreiche Lebensmittel, Alkohol und Nikotin, da diese deine Genesung beeinträchtigen. Achte darauf, genügend zu trinken. Die empfohlene Menge ist 1,5 – 3,0 Liter Wasser pro Tag.



### Medikamente

Bitte befolge die Anweisungen deiner Ärztin oder deines Arztes und halte den besprochenen Plan ein. Falls du Medikamente eigenmächtig reduzierst oder absetzt, ist es wichtig, dass du dich schmerzarm erholen kannst. Wenn Schmerzen deinen Schlaf stören, kann dies den Heilungsprozess verlangsamen. Informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, falls du länger als 24 Stunden unter Übelkeit und Erbrechen leidest.



### Autofahren

Besprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab, ob Autofahren in deiner aktuellen Verfassung tragbar ist.