

Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. med. B. Passlick
Hugstetter Str. 55
(Gebäude Robert-Koch-Klinik)
79106 Freiburg

Tel. 0761 270-24570
Fax 0761 270-24990
E-Mail bernward.passlick@uniklinik-freiburg.de

Krankengymnastische Übungen bei Trichterbrust - auch postoperativ nach Korrektur-

Übungen zur Stärkung des Rückens

Hände hinter Kopf verschränken, Finger ineinander. Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten, Kopf und Hals gestreckt. Diese Haltung bringt den Brustkorb nach vorne.

Beugung des weiterhin gestreckten Rumpfes in der Hüfte nach vorne. Position für 2-3sek. halten. Übung 25x/Tag. Übung stärkt den Rücken und bringt Schultern nach hinten.

Übung zur Stärkung der Brustmuskulatur

Rückenlage auf dem Boden, Arme ausgestreckt. Leichte Gewichte in beide Hände, dann gestreckte Arme über dem Brustkorb zusammenführen. Übung 25x/Tag.

Weitere Übung: 25 Liegestützen/Tag (erst ab 4. Monat nach der Operation).

Übung zur Weitung des Brustkorbs

Rücken gerade, Schultern nach hinten strecken. Maximal einatmen und Atem so lange wie möglich anhalten. Übung 2x 20/Tag.

Hierbei beachten:

- ☞ → Übungen nicht länger als 10 Minuten durchführen
- ☞ → Übungen unmittelbar nach dem Aufstehen, sowie vor dem ins Bett gehen ausführen
- ☞ → Regelmäßige körperliche Aktivität (Laufen, Schwimmen, usw.)

Ziele:

- Verbesserte Brustkorbausdehnung
- Verbesserte Körperhaltung
- Verminderter Druck auf Bügel

Funktionsbereiche:

Sekretariat Prof. Dr. B. Passlick
Tel. 0761-270-24570, Fax 0761-270-24990

Privatambulanz Prof. Dr. B. Passlick
Tel. 0761-270-24570, Fax 0761-270-24990

Thoraxchirurgische Ambulanz
Tel. 0761-270-24580, Fax 0761-270-24610

Zentrum Thorakale Tumore
Tel. 0761-270-24580, Fax 0761-270-24610

Lungenfunktion
Tel. 0761-270-26220, Fax 0761-270-24610

Bronchoskopie Anmeldung
Tel. 0761-270-24580, Fax 0761-270-24610

Bronchoskopie Eingriffsraum
Tel. 0761-270-24680

Forschungslabor
Tel. 0761-270-90420

Stationen:

Station Sauerbruch (Intensiv)
Tel. 0761-270-24670, Fax 0761-270-25140

Station Brauer
Tel. 0761-270-24700, Fax 0761-270-25070
Arztzimmer
Tel. 0761-270-24720, Fax 0761-270-24740

Station Nissen
Tel. 0761-270-23020, Fax 0761-270-23310

