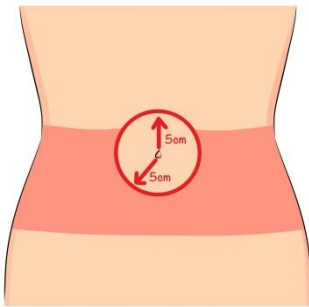


Merkblatt Thromboseprophylaxe

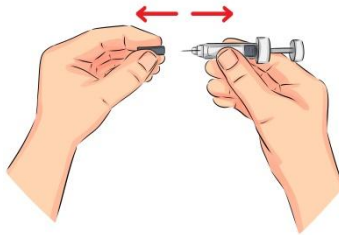
Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie haben Ihre Operation jetzt hinter sich. Hier nun einige Hinweise für Sie:

Medikamentöse Thromboseprophylaxe: Nach Operationen am Knie oder Fuß ist es wichtig, eine medikamentöse Behandlung zum Schutz gegen Thrombose durchzuführen. Diese Maßnahme sollte Ihnen gezeigt worden sein. Sie hilft, das Risiko von Blutgerinnseln zu verringern. Führen Sie diese Injektionen täglich 1x zur gleichen Uhrzeit durch, bis Sie die Vollbelastung erreicht haben.



Nutzen Sie den markierten Bereich am Bauch. Bitte nicht in dem Bereich im Umkreis von 5cm um den Bauchnabel.

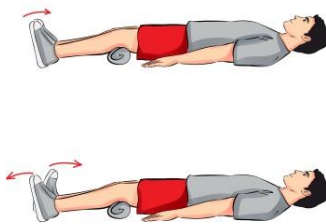


Die Schutzkappe von der Spritze entfernen, ein eventuell vorhandenes Luftbläschen in der Spritze muss **nicht** entfernt werden.



Bilden Sie eine dicke Hautfalte mit Zeigefinger und Daumen. Die Spritze senkrecht zur Haut einstechen, Nadel versenken. Den Zylinder hinunterdrücken.

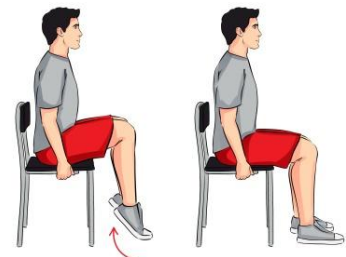
Mechanische Thromboseprophylaxe: Neben der medikamentösen Prophylaxe sind auch Bewegungsübungen zum Schutz gegen Thrombose notwendig. Bitte nehmen Sie sich täglich Zeit für diese Übungen. Führen Sie diese Übungen 5x täglich für jeweils etwa 5 Minuten durch. Diese Übungen ersetzen **nicht** die medikamentöse Thromboseprophylaxe (siehe oben), sondern sind als zusätzlicher Schutz sinnvoll.



Übung 1 – Legen Sie sich flach hin, lagern Sie die Beine auf einer kleinen Rolle. Ziehen Sie im Wechsel beide Fußspitzen zum Körper hoch und senken Sie diese wieder zum spitzen Fuß ab.



Übung 2 – Halten Sie sich mit den Händen am Stuhl fest. Stoßen Sie nun die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie die Füße einen Augenblick lang in der Luft und senken Sie danach langsam ab.



Übung 3 – Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie gleichzeitig beide Beine auf die Zehenspitzen, kurz halten, danach zügig wieder auf die Fußsohlen.

Sprechen Sie dazu bei Fragen mit Ihren Ärzten des **Orthopädiikum Neuer Wall** an. Durch aktive Mitarbeit können Sie zu Ihrem Schutz beitragen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!