

Übungsplan Trichterbrust

Die unten aufgeführten Übungen sollten bereits vor der OP (=präoperativ) durchgeführt werden. Dies gilt insbesondere für das Atemtraining. Das prä- und postoperative (= vor und nach der OP) Atemtraining ist in unserem Anleitungsvideo auf der Website der Kinderchirurgie zu sehen ([Video Atemtraining](#)).

Postoperativ erfolgen die Übungs- und Belastungsfreigaben im Rahmen der Verlaufskontrollen in der Trichterbrust-Sprechstunde. Wir empfehlen euch das Atemtraining 3x täglich für mindestens 10x Atemzüge und das Übungsprogramm einmal am Tag komplett durchführen. Plant euch dafür eine gute halbe Stunde ein.

Grundsätzlich empfehlen wir zusätzlich zu den Übungen möglichst sportlich aktiv zu sein, wie z.B. in ein Fitnessstudio (mit regelmäßiger Betreuung/Trainerstunde) oder schwimmen zu gehen!

Für Rückfragen stehen wir gerne zu Verfügung 😊

Anika, Alessandra, Catherine, Lisa, Sara, Susanne und Veronika

Universitätsklinikum Düsseldorf

Team Kinder-Physiotherapie

Kinderklinik/ Gebäude 13.43

Moorenstr. 5

40225 Düsseldorf

E-Mail: Phyio-kinder@med.uni-duesseldorf.de

Telefon: 0211- 8117649

Trainingsplan

Vor der OP (=präoperativ):

- 1x täglich das gesamte Übungsprogramm
- Kräftigungsübungen 15 Wiederholungen pro Übung
- Statische (halte) Übungen werden für mindestens 30 Sekunden gehalten (Atmen nicht vergessen!)
- Vor der OP mind. 1 x täglich Durchführung des Atemtrainings ([Video Atemtraining](#))
- Seid zusätzlich möglichst sportlich aktiv!

Nach der OP (=postoperativ):

- Konsequente 3 x tägliche Durchführung des Atemtrainings ([Video Atemtraining](#)). Die ist unmittelbar nach der Operation die wichtigste Übung! Durch das Atemtraining könnt ihr Lungenentzündungen vermeiden, die Beweglichkeit des Brustkorbes erhalten und euch bestmöglich auf eine sportlich aktive Zukunft vorbereiten.
- 1.-6. Woche nach OP:
 - Konsequentes Atemtraining!
 - Es sollte eine übermäßige Rotation im Brustkorb und schweres Heben (über 10kg) vermieden werden.
 - Solltet man sich fit genug fühlen, empfehlen wir euch mit den Übungen 1, 2 und 5 zu beginnen.
 -
- 7.-12. Woche nach OP:
 - Weiterhin konsequentes Atemtraining!
 - Sukzessiver Beginn mit den unten genannten Übungen.
 - Lange Spaziergänge und ggf. leichtes Joggen bzw. Fahrradfahren (draußen, auf einem Laufband oder Ergometer im Fitnessstudio) können ergänzend begonnen werden.
- > 3. Monate nach OP
 - Das Atemtraining wird nun durch Sport abgelöst. Seid aktiv und betätigt euch sportlich.
 - Sämtliche Übungen sollen regelmäßig durchgeführt werden. Diese können durch Übungen von eurem Physiotherapeuten*in bzw. Fitnesstrainer*in ergänzt bzw. angepasst werden.

Die Grundspannung (in Rückenlage):

Arme liegen seitlich am Rumpf mit der Handfläche zur Decke. Die Beine sind aufgestellt, die Lendenwirbelsäule wird leicht in die Unterlage gedrückt.

Um die Grundspannung zu erlernen ist die Position in Rückenlage am einfachsten, allerdings ist sie Grundlage JEDER Übung und sollte somit während der Durchführung stets gehalten werden.

Ziel: Stabile Haltung im Körperstamm, Schutz vor Ausweichbewegungen während den Übungen und Adressierung des Costal-Flaring.



Entspannte Lage



Grundspannung

Übung 1: Brustmuskulatur (M. Pectoralis)

Grundspannung einnehmen, Arme werden auf Schulterhöhe abgespreizt. Die Ellenbogen sind im rechten Winkel gebeugt, Unterarme zeigen Richtung Decke. Nun werden die Arme gestreckt und gehen Richtung Decke und wieder Richtung Boden.

Als Steigerung kann man zu dieser Übung kleine Gewichte (z.B. 0,5L Wasserflaschen) in die Hände nehmen.

Häufigkeit: 3x 15 Wiederholungen.

Ziel: Stärkung der Brustmuskulatur.



Übung 2: Dynamische schräge Bauchmuskultur

Grundspannung in Rückenlage einnehmen, die Beine werden im 90 Gradwinkel (Hüfte und Knie) von der Unterlage angehoben (Tischposition). Die Beine werden bei der Übung abwechselnd ausgetreckt. Achtung nur soweit Richtung Boden, dass kein Hohlkreuz entsteht. Als Erweiterung der Übung kann man die diagonalen Arme mit austrecken, und diagonales Knie und Hand zusammenführen.

Häufigkeit: als statische Übung 3x 30 Sekunden halten, als dynamische Übung 3x 15 Wiederholungen pro Seite.

Ziel: Stärkung der Bauchmuskulatur und Adressierung des Costal-Flaring.



Übung 3: Vierfüßlerstand

Hände sind unter den Schultern positioniert, Knie unter den Hüften, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Arm und Knie werden diagonal unter dem Bauch zusammengeführt und wieder ausgestreckt.

Häufigkeit: 3x 15 Wiederholungen pro Bein.

Ziel: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.



Übung 4: Zwiebelhacken

Sitz auf dem Boden, Beine sind gebeugt, die Fersen berühren den Boden. Mit geradem Rücken leicht nach hinten lehnen. Dabei die Arme nach vorne austrecken, Handflächen zeigen zusammen, dabei schnelle kleine Hackbewegungen ausüben.

Zur Erhöhung des Schweregrades können die Arme während der Hackbewegung nach außen und innen bewegt werden.

Häufigkeit: 3x 15 Wiederholungen (links und rechts zählen als eine Wiederholung).

Ziel: Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur.



Übung 5: Theraband Übung im Stand

Stand vor einer Tür. Theraband an der Türklinke befestigen. Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien. Theraband in beide Hände nehmen und seitlich am Körper vorbeiführen, dabei zeigen die Daumen nach außen.

Anmerkung: Ein Set an Therabänder bekommt man für ~10 Euro online. Bitte nutzt direkt nach der OP erst ein Theraband mit geringem Widerstand.

Häufigkeit: 3x 15 Wiederholungen.

Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur und Aufdehnung des Brustkorbes.

