



Atemtrainer Triflo – So nutzen Sie den Atemtrainer

- Freier Sitz an der Bettkante, Füße auf den Boden aufgestellt
- Lang ausatmen und dann die Lippen um das Mundstück schließen
- Tief einatmen, wodurch eine Kugel nach der anderen langsam hoch geht und dort so lange wie möglich halten.
- 3 x hintereinander
- Wiederholen Sie das 3 x täglich

**Onkologisches Zentrum (OZ) der
Universitätsmedizin Magdeburg**
Leipziger Straße 44 | 39120 Magdeburg
www.onkozentrum-magdeburg.ovgu.de

Kontaktaufnahme
Frau Caroline Seybecke
Haus 40, Ebene 2
Telefon: +49 391 67-24464
E-Mail: uccmd-info@med.ovgu.de

Sprechzeiten
Mo – Fr: 07:00 Uhr – 15:00 Uhr

www.med.uni-magdeburg.de



Onkologisches Zentrum (OZ)

Physiotherapeutische Begleitung



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie haben derzeit nicht die Möglichkeit das Bett zu verlassen

- Wir unterstützen Sie gern in Einzeltherapie bei der Mobilisierung.
- Besonderes Augenmerk legen wir außerdem auf die Atemtherapie. Dazu bekommen Sie unseren Atemtrainer Triflo ausgehändigt (Beschreibung siehe Rückseite).

Sie können sich im Zimmer selbstständig versorgen

- Wir leiten Sie gern in Übungsprogrammen zur Kräftigung an.
 - Schulter/Nacken
 - Lendenwirbelsäule
 - Morgengymnastik
- Sie können Übungsgeräte ausleihen, dazu gehören:
 - Bodenfahrrad
 - Terraband
 - Stepper
 - Hanteln
- Für die Atemtherapie nutzen Sie bitte den Triflo. (Beschreibung siehe Rückseite)

Sie können außerhalb des Patientenzimmers aktiv sein

- Kommen Sie gern zum täglichen Gruppensport.

Mo – Do 11:30 Uhr | **Sport**

Fr 11:30 Uhr | **Entspannung**

► Ebene 2, Raum 204

- Außerdem können Sie den Sportraum jeder Zeit nutzen zum Selbsttraining nach Einweisung.

