



Nach einer Herzoperation

„Keep your Move in the Tube“ –
sicheres Bewegen im Alltag

Stand: Juni 2025

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Juni 2025

Titelbild: © istockphoto.com / mi-viri

Illustrationen: © Jill Goritschnig

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Häufige Alltagsaktivitäten	3
Aufsetzen aus dem Bett.....	4
Aufstehen und Hinsetzen vom Bettrand, einem Sessel oder der Toilette	5
Toilettengang.....	6
Duschen und Anziehen.....	6
Über Kopf greifen	7
Tragen und Transportieren von Gegenständen	8
Drücken, Schieben und Ziehen	9

Sehr geehrte Patient*innen,

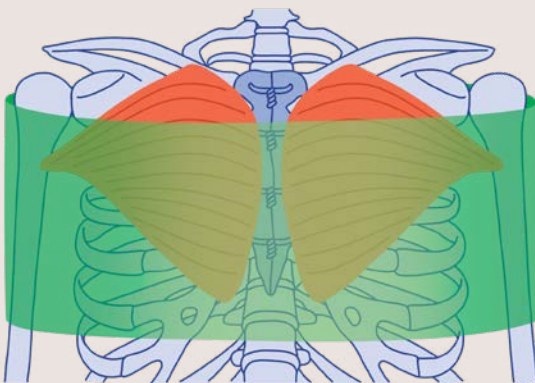
nach einer Herzoperation ist es wichtig, plötzliche Belastungen auf das Brustbein zu vermeiden. Bewegen Sie sich daher immer möglichst aufmerksam und bewusst.

Vermeiden Sie Bewegungen, bei denen sich Ihr Oberkörper stark verdreht. Bei Bewegungen, die Heben, Schieben und Ziehen von Gewicht erfordern, verwenden Sie immer beide Arme zusammen und halten Sie sie innerhalb des „Zylinders“ nahe am Körper.

Tasten Sie sich langsam an größere Bewegungen sowie das Heben und Tragen von Gewicht heran.

Schmerz ist ein Warnsignal: Hören Sie auf Ihren Körper. Alle Bewegungen sollen schmerzfrei ausgeführt werden können. Wenn Sie starke oder stechende Schmerzen haben oder sich unsicher fühlen, unterbrechen Sie die Bewegung und bitten Sie gegebenenfalls jemanden um Unterstützung.

Ihr Reha-Team

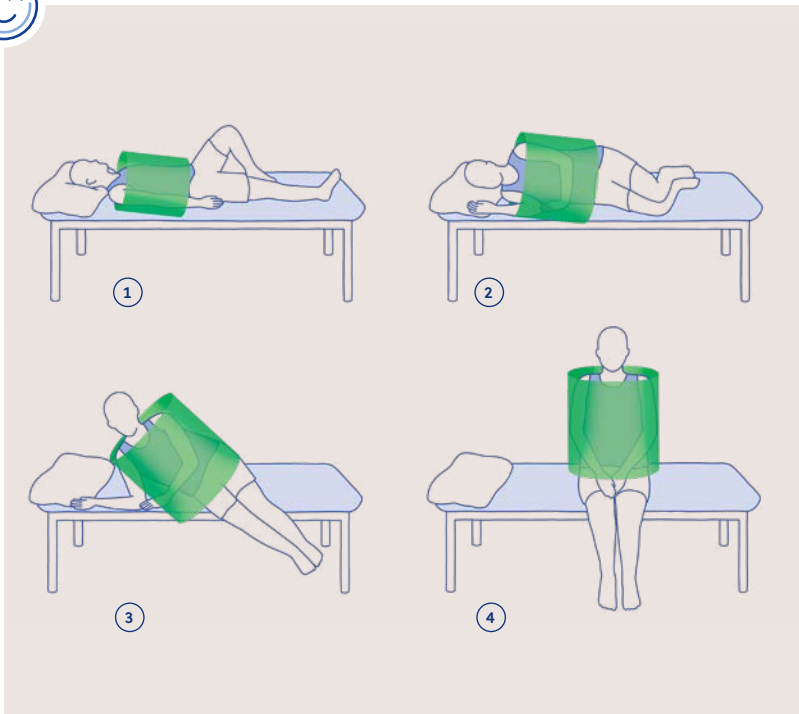


Stellen sie sich einen stabilen Zylinder (grün) um Ihren Brustkorb vor, innerhalb dessen Sie die Arme frei bewegen können.

Häufige Alltagsaktivitäten

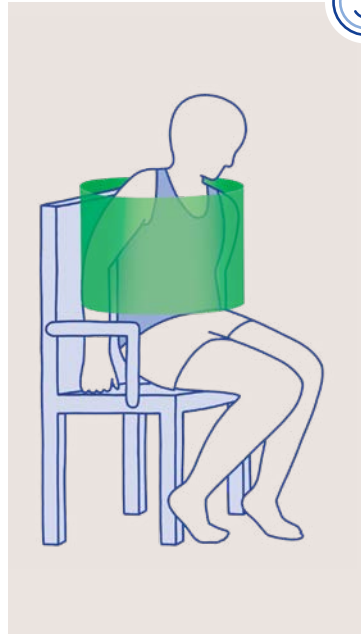
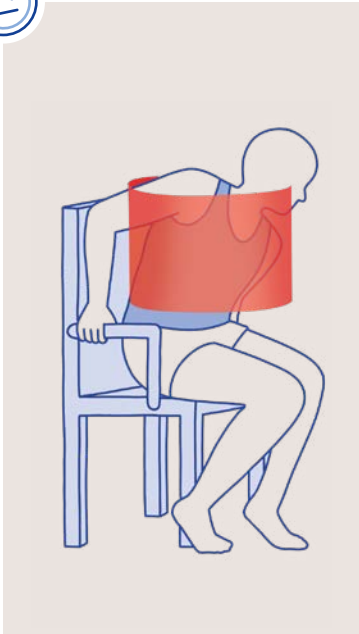
Aufsetzen aus dem Bett

- » Stellen Sie die Beine auf und drehen Sie sich auf eine Seite. Überkreuzen Sie dabei die Arme vor dem Brustkorb.
- » Dann bringen Sie die Beine über die Bettkante.
- » Verwenden Sie jetzt beide Hände, um sich ins Sitzen hochzudrücken. Achten Sie darauf, dass die Oberarme dabei eng am Körper anliegen.
- » Bleiben Sie einige Minuten sitzen, bevor Sie aufstehen.



Aufstehen und Hinsetzen vom Bettrand, einem Sessel oder der Toilette

- » Rutschen Sie zum vorderen Rand der Sitzfläche.
Beugen Sie den Oberkörper nach vorne, um das Aufstehen zu erleichtern.
- » Drücken Sie sich hierfür direkt von der Sitzfläche hoch oder stützen Sie sich auf den Oberschenkeln ab.
- » Verwenden Sie keine Sessellehnen oder einseitige Handgriffe, um sich hochzuziehen.
- » Vermeiden Sie es, beim Hinsetzen nach hinten zu greifen, um sich abzustützen.



Toilettengang

Greifen Sie zum Reinigen nach dem Toilettengang mit dem Arm bewusst zurück. Lassen Sie auch hierbei Ihre Oberarme nahe am Körper.

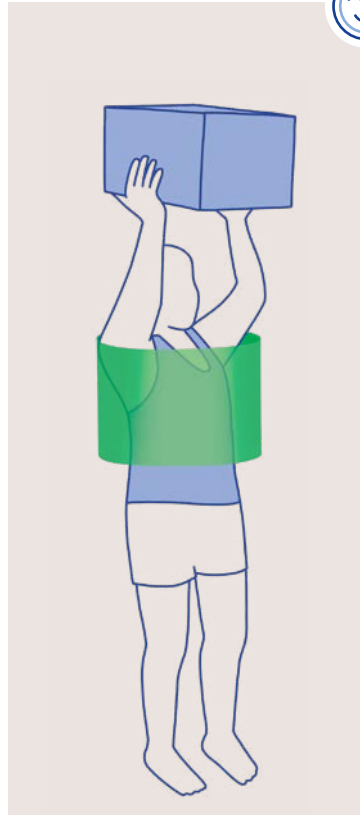
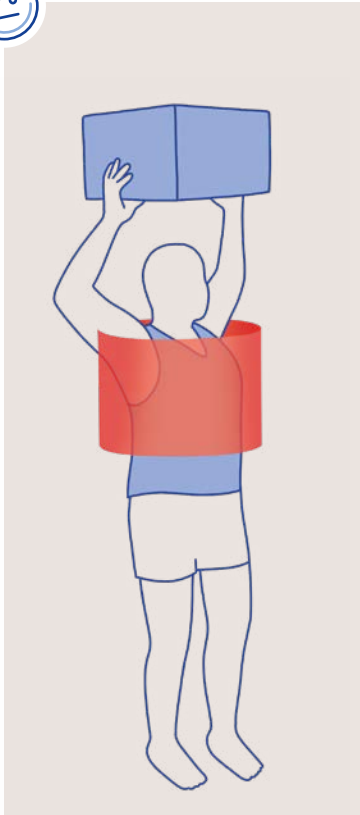
Duschen und Anziehen

Sie können Ihre Arme beim Duschen innerhalb Ihres schmerzfreien Bereichs bewegen. Sofern es für Sie schmerzfrei möglich ist, dürfen Sie die Arme dabei auch über den Kopf bringen.

Führen Sie die Arme beim Hineinschlüpfen in ein T-Shirt oder einen Jackenärmel ganz bewusst und einzeln. Lassen Sie auch dabei die Oberarme am Körper.

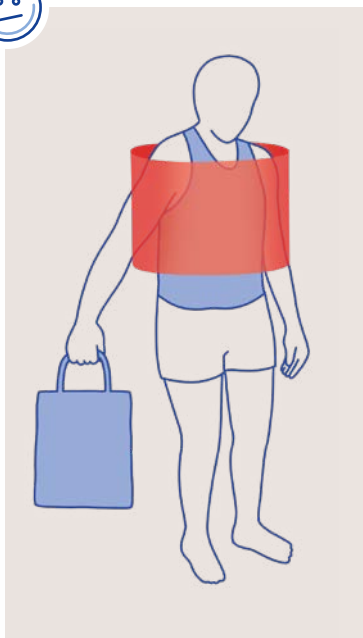
Über Kopf greifen

Verwenden Sie **beide Arme** und halten Sie diese nahe der Körpermitte, um Gegenstände von oben aus einem hohen Schrank oder von einem Regal zu heben.



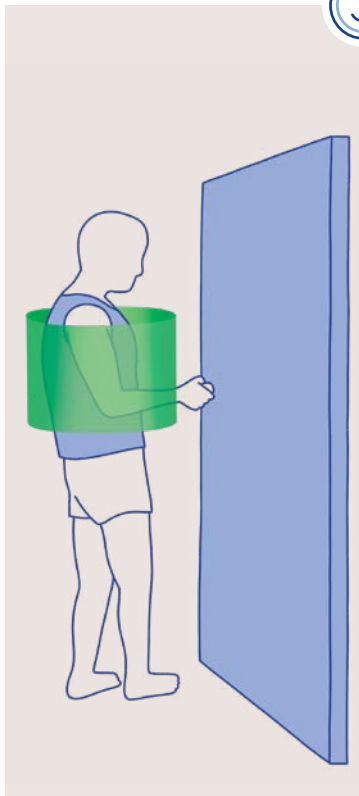
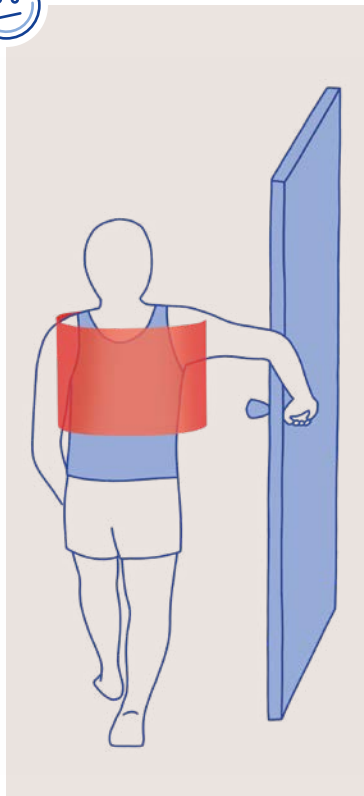
Tragen und Transportieren von Gegenständen

Verwenden Sie möglichst **beide Hände**, um Gegenstände zu halten oder zu tragen. Tragen Sie diese körpernah und zentral in der Mitte des Körpers.



Drücken, Schieben und Ziehen

Verwenden Sie beide Hände beim Drücken oder Ziehen, z. B. Öffnen einer Tür/Autotür. Halten Sie auch hier beide Arme nahe am Körper.



Unsere Website

Besuchen Sie unsere Website
für Informationen rund um
Pensionen, Rehabilitation sowie
Pflegegeld und entdecken Sie
unser umfassendes Serviceangebot.



Alle Informationen:

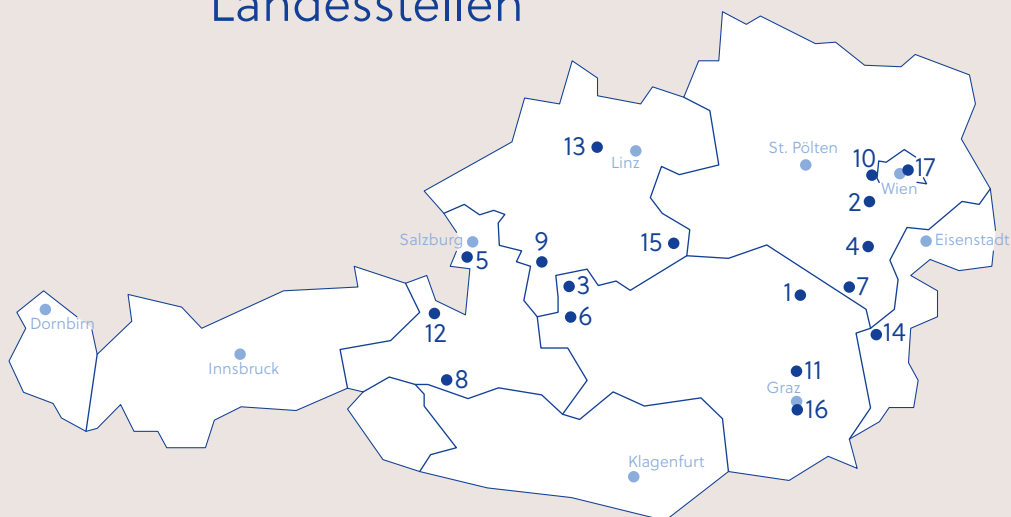
www.pv.at



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz | 11. Reha-Zentrum St. Radegund |
| 2. Reha-Zentrum Alland | 12. Reha-Zentrum Saalfelden |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach |
| 4. Reha-Zentrum Felbring | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 5. Reha-Zentrum Großmain | 15. Reha-Zentrum Weyer |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming | 16. PV ZAR Graz |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg | 17. PV ZAR Wien |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl | |
| 10. Reha-Zentrum Laab im Walde | |

Nach einer Herzoperation

In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie nach einer Herzoperation Alltagsaktivitäten möglichst schonend durchführen können.