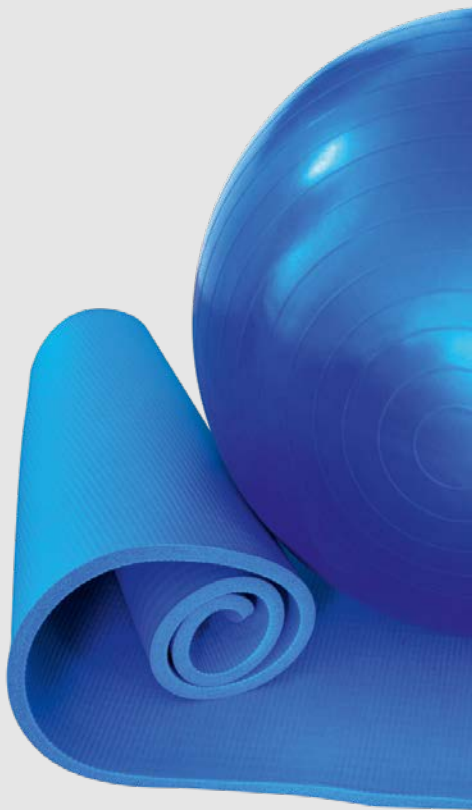




**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

PHYSIOTHERAPIE NACH WIRBELSÄULEN-OP



 **KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

 **KLINIK
TETT NANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben sich an der Wirbelsäule operieren lassen, um Ihre Schmerzen loszuwerden. Nach 24 Stunden (1 Stunde nach Ziehen der Drainage) dürfen Sie das erste Mal aufstehen, assistiert von einer Physiotherapeutin oder einer Pflegekraft. Wir Therapeuten begleiten Sie durch den Klinikaufenthalt, den Sie nutzen sollten um rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe zu erlernen und anzuwenden.

Von einer Lage in die andere

- >> von der Rückenlage in die Seitenlage
- >> von der Seitenlage in den Sitz
- >> vom Sitz in den Stand
- >> vom Stand ins Gehen
- >> Bücken und Drehen

Erlaubt ist, was nicht weh tut!

- Vermeiden Sie bewegungsabhängige Schmerzen. Ziel ist es in den nächsten 6 Wochen nach und nach wieder belastbarer und alltagstauglich zu werden.
- >> Bewegen Sie sich, gehen Sie soviel wie es beschwerdefrei und ohne zu hinken möglich ist, gehen Sie aber lieber mehrmals täglich kürzere Strecken als einmal zu lang.
 - >> Sitzen Sie so wenig wie nötig, am besten erhöht an der Bettkante.
 - >> Legen Sie sich immer wieder ausgestreckt flach hin.
 - >> Verbessern Sie Ihre Stabilität und Ihr Bewegungsverhalten, besonders bei Beanspruchung, das führt zu einer größeren Belastbarkeit und Kraftausdauer.
 - >> Bis zu 12 Kilo dürfen Sie tragen, wenn es rückengerecht durchgeführt wird und schmerzfrei geht.
 - >> Vermeiden Sie eine nicht angepasste Belastung.

Spannungsübung „Muskelkorsett“

- Diese Übung erarbeiten wir vor dem ersten Aufstehen
- >> Fußspitzen hochziehen, Fersen in die Unterlage drücken, Kopf bitte liegen lassen.
 - >> Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper, Hände hochziehen, Fingerspitzen zum Körper drehen, Daumenkanten in die Unterlage drücken, Handwurzeln in Richtung Füße stemmen.
 - >> Die Spannung 2 bis 3 Atemzüge halten, bewusst loslassen, entspannen.
 - >> 5x täglich mit 5 Wiederholungen.
 - >> Dient der Vermittlung eines besseren Haltungsgefühls.
 - >> Der Krafteinsatz ist beschwerdeabhängig.



Drehen

Beine nacheinander anstellen.

Nach links drehen

- >> Rechter Unterarm drückt auf das Brustbein.
- >> Rechte Ferse drückt in die Unterlage.
- >> Der Rumpf dreht im Block auf die linke Seite.

Nach rechts drehen

- >> Linker Unterarm drückt auf das Brustbein.
- >> Linke Ferse drückt in die Unterlage.
- >> Der Rumpf dreht im Block auf die rechte Seite.



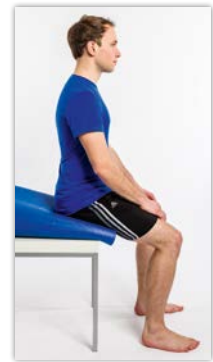
Aufsitzen

- >> Aus der linken Seitenlage Unterschenkel über die Bettkante hängen lassen.
- >> Linken Ellbogen und rechte Faust stemmen den stabil gestreckten Rumpf hoch in die Senkrechte.
- >> Rutschen Sie gleich vor an die Bettkante.
- >> Stellen Sie die Füße flach auf den Boden.
- >> Je höher das Bett, desto entlasteter die Wirbelsäule.
- >> Wenn Sie nicht sitzen dürfen, sollten Sie, sobald sich Ihr Kreislauf angepasst hat, aufstehen.

Der Arzt gibt vor, ob Sie sitzen dürfen, bzw. wie lange Sie nicht sitzen dürfen.

Aufstehen

- >> Fersen hüftbreit auseinander stellen.
- >> Fersen stehen unter den Knien, Knie und Füße schauen leicht nach außen.
- >> Nicht zu tief sitzen, die Betten sind höhenverstellbar.
- >> Das Brustbein strebt zur Decke, der Blick geradeaus.
- >> Beide Füße gleichmäßig belasten und hüftbreit auseinander stellen.
- >> Oberkörper gestreckt vorneigen, Blick horizontal.
- >> Aus den Knien heraus aufstehen, evtl. mit beiden Händen von der Sitzfläche hochdrücken.
- >> Rücken aufrichten.
- >> Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen, dabei stehen Becken, Brustkorb und Kopf senkrecht übereinander.



Wenn Sie sich körperlich wohl und aktiv fühlen, machen Sie mit dem nachfolgenden Programm weiter.

Gehen

- >> Testen Sie Kraft, Gefühl und Schmerz durch einige Schritte auf der Stelle aus, bevor Sie loslaufen.
- >> Gehen Sie möglichst unverkrampft, achten Sie auf gleichmäßige und gleichlange Schritte.
- >> Rollen Sie die Füße von der Ferse bis zur Fußspitze hin ab.

Bücken und Anheben

- >> Breite Schritt- bzw. Grätschstellung einnehmen. Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen, mit gestreckter Wirbelsäule in die Knie gehen, Gesäß nach hinten, Oberkörper nach vorne neigen, Blick geradeaus.
- >> Die Last aus den Beinen heraus anheben und nah am Rumpf und auf beide Arme verteilt tragen.



Ein- und Aussteigen ins und aus dem Auto

- >> Legen Sie sich eine größere Plastiktüte auf den Sitz, diese verbessert die Rutschfähigkeit.
- >> Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Nehmen Sie erst dann beide Beine gleichzeitig ins Auto hinein.
- >> Beim Aussteigen erst beide Beine gleichzeitig aus dem Auto herausnehmen und dann aus den Knien heraus aufstehen.



Hinweise zum Tragen der Rückenbandage

Zur Sicherung des Operationsgebietes bekommen Sie eine Rückenbandage angepasst. Machen Sie sich nach Möglichkeit schon vorher damit vertraut.

- >> Die ersten drei Wochen nach der Operation sollte die Bandage tagsüber immer getragen werden, wenn Sie auf sind. Sie dürfen die Bandage im Stehen anziehen. Zur Toilette und zum Waschen darf die Bandage weg bleiben.
- >> Nach den ersten 3 Wochen dürfen Sie das Tragen der Bandage langsam abbauen. Ziehen Sie die Bandage jetzt nur noch zu schwereren Arbeiten an, wie z. B. Gartenarbeit. Längere Tragezeiten werden Ihnen vom Arzt mitgeteilt.



**MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE

MCB^{UP}

GEMEINSAM FÜR EINEN BESSEREN MCB



**KLINIKUM
FRIEDRICHSHAFEN**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinikum Friedrichshafen GmbH

Röntgenstraße 2, 88048 Friedrichshafen
Telefon 07541 96-0



**KLINIK
TETTANG**

MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Klinik Tettang GmbH

Emil-Münch-Str. 16, 88069 Tettang
Telefon 07542 531-0

www.medizin-campus-bodensee.de