



Marienhospital Stuttgart
MEDIZIN LEBEN. MENSCH SEIN.

Marienhospital Stuttgart · Postfach 10 31 63 · 70027 Stuttgart

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Tübingen

Physiotherapie

Corinna Körbler MSc (PT)

Tel. 0711 6489 - 2598

Fax 0711 6489 - 2587

Corinna.koebler@vinzenz.de

Übungsprogramm und Verhaltensregeln für Patienten

nach Operationen an der Wirbelsäule

WICHTIG:

Bitte verhalten Sie sich die erste Zeit nach der Operation noch zurückhaltend. Das bedeutet, dass Sie nicht lange am Stück sitzen, stehen oder gehen sollten, damit der Heilungsprozess an der Wirbelsäule nicht gestört wird.



Eine Einrichtung der
Vinzenz von Paul
Kliniken

1. Verhaltensregeln nach einer Rückenoperation

Bitte verhalten Sie sich die erste Zeit nach der Operation noch zurückhaltend.

Versuchen Sie maximale Beugungen nach vorne, Überstreckung nach hinten,

Seitneigungen nach links / rechts und Verdrehungen zu vermeiden.

Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt, das Pflegepersonal oder die Physiotherapeuten.

Postoperatives Verhalten

Liegen / Aufstehen aus dem Bett

- Nach der Operation sollen Sie 3-4 Stunden auf dem Rücken liegen.
- Das erste Aufstehen postoperativ soll nur mit Hilfe des Pflegepersonals stattfinden.
- Die ersten Tage nach der Operation sollten Sie vermehrt auf dem Rücken liegen. Evtl. mit leicht (ca. 30°) angestelltem Kopfteil.
- Die Seitenlage ist erlaubt. Gegebenenfalls mit einem Kissen zwischen den Knien.
- Versuchen Sie immer über die Seite mit geradem Rücken aufzustehen („en Bloc“ → Punkt 2).
- Vermeiden Sie den Haltegriff über dem Bett.

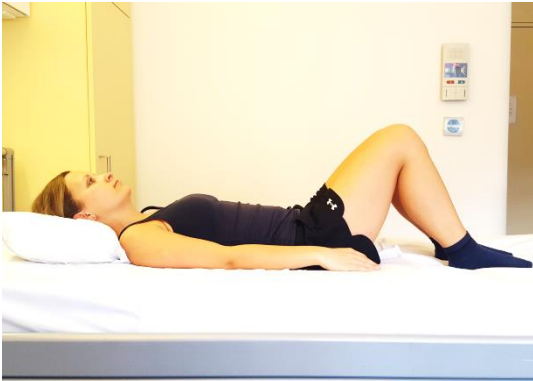
Sitzen / Stehen / Gehen

- Bewegung ist für unseren Körper sehr wichtig. Somit dürfen Sie schon die ersten Tage nach der Operation Gehübungen machen. Zu Beginn (am ersten / zweiten postoperativen Tag) **ca. 5-10 Min. pro Stunde**, dazu gehören auch das Sitzen zu den Malzeiten (am Tisch oder an der Bettkante) und der Toilettengang.
- **Vermeiden Sie längeres Sitzen und Stehen!**
- Das Treppensteigen ist in Maßen möglich. (Mit gutem Schuhwerk!)

Bücken, Heben und Tragen

- Während den ersten **6-8 postoperativen Wochen** sollten Sie das Heben von schweren Gegenständen soweit es geht vermeiden.
- Beim Heben von Gegenständen gehen Sie in die Hocke oder in den Ausfallschritt / Einbeinkniestand und heben das Gewicht mit der Kraft Ihrer Arme und Beine mit geradem Rücken an.
- Halten Sie den hochzuhebenden Gegenstand immer nah am Körper.
- Umhängetaschen sollten quer zum Körper getragen werden. Besser ist es einen Rucksack zu benutzen.

2. Aufstehen über die Seite („en Bloc“)



1. Sie liegen auf dem Rücken. Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ein und stellen Sie nacheinander die Beine an.



2. Ziehen Sie den Bauchnabel wieder Richtung Wirbelsäule ein und drehen Sie sich gemeinsam mit den Schulter und dem Becken / Beinen in einer Linie auf die Seite. Wichtig ist, dass sich beim Drehen die Knie, das Becken und die Schultern gemeinsam drehen. (Drehen „en bloc“)



3. Der Bauchnabel ist weiterhin Richtung Wirbelsäule gezogen. Stützen Sie sich über die Arme (mit Ellenbogen und der Hand) und mit den Beinen als Gegengewicht über die Seite hoch in den Sitz. (Wie eine „Wippe“.)



4. Achten Sie immer darauf, dass Sie aufrecht sitzen. D.h., das Becken ist gerade und die Schulterblätter sind leicht Richtung Wirbelsäule nach unten gezogen. Die Füße haben Bodenkontakt. Halten Sie den Kopf gerade.

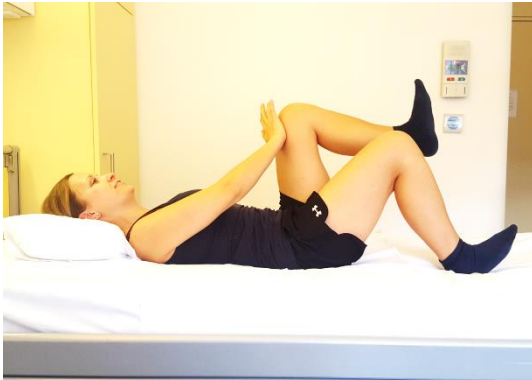
3. Übungen in Rückenlage



- Liegen Sie auf dem Rücken.
- Stellen Sie ein Bein nach dem anderen an.
- Die Arme liegen neben dem Körper, die Fingerspitzen und Zehen sind nach oben gezogen.
- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und geben Sie mit der Lendenwirbelsäule einen leichten Druck in die Unterlage („Katzenbuckel“).
- Drücken Sie nun mit den Fersen und den Armen fest in die Unterlage (Als ob Sie eine „Brücke bauen“ wollen. Der Rücken und das Gesäß bleiben liegen).
- Behalten Sie diese Position für 10 Sekunden bei, dann entspannen Sie wieder.



- Liegen Sie auf dem Rücken.
- Stellen Sie einen Arm auf den Ellenbogen und beugen Sie das gegenüberliegende Bein an.
- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und geben Sie gleichmäßig (diagonal) Druck mit dem Ellenbogen, der Schulter und dem Fuß des angestellten Beines in die Unterlage.
- Halten Sie diese Position für 10 Sekunden, danach wechseln Sie die Seite.



- Sie liegen auf dem Rücken.
- Stellen Sie ein Bein nach dem anderen an.
- Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und geben Sie mit der Lendenwirbelsäule einen leichten Druck in die Unterlage („Katzenbuckel“).
- Heben Sie ein Bein leicht an und drücken Sie mit der gegenüberliegenden Hand (diagonal) 10 Sekunden lang gegen das angehobene Knie bzw. gegen den Oberschenkel. Der Kopf sollte dabei liegen bleiben.



- Alternativ kann ein Bein gestreckt werden. Beüben Sie beide Seiten!

4. Übung in der Seitenlage



- Sie liegen auf der Seite. (**Drehen „en bloc“**).
- Stellen Sie die Faust des oben liegenden Armes in 90° Ellenbogenbeugung vor die Brust.
- Die Schulterblätter sind nach hinten/unten an die Wirbelsäule gezogen.
- Geben Sie Druck mit der Faust senkrecht in die Unterlage.
- Der Bauchnabel wird dabei wieder Richtung Wirbelsäule gezogen. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

5. Übungen im Sitz



- Achten Sie immer darauf, dass Sie **aufrecht sitzen**. D.h., das Becken ist gerade und die Schulterblätter sind leicht Richtung Wirbelsäule nach unten gezogen. Die Füße haben Bodenkontakt. Halten Sie den Kopf gerade.



- Verschrenken Sie die Hände auf Schulter- / Brusthöhe.
 - Ziehen Sie die Schulterblätter bewusst nach hinten an die Wirbelsäule und drücken Sie die Hände dabei zusammen.
- Achtung: Die Schultern nicht hoch zu den Ohren ziehen!



- Gleiche Ausgangsposition!
- Verhaken Sie die Finger ineinander und ziehen Sie die Arme auseinander.
- Die Schulterblätter gehen dabei wieder Richtung Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

