



## Physiotherapie nach Bandscheiben- oder Spinalkanalstenosen-OP

### In den ersten Tagen

- Drehung/Beugung/Überstreckung und Seitenneigung der Wirbelsäule sollten Sie vermeiden, aber Sie sollten sich auch nicht zu steif bewegen; versuchen Sie einen guten Mittelweg zu finden
- Das Kopfteil des Bettes darf max. 30° erhöht werden
- Zu den Mahlzeiten dürfen Sie sitzen; außerhalb der Mahlzeiten nur kurz. Zuhause darf die Sitzdauer dann langsam gesteigert werden
- Wichtig ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen!
- Wenn der Redon (Wundschlauch) gezogen wurde, haben Sie eine halbe Stunde Bettruhe.
- In der Nacht kann es zu Schmerzen kommen, in dem Falle stehen Sie auf und bewegen sich auf dem Flur für eine kurze Zeit.

### Gut zu wissen

Zwischen dem 3.-5. Tag nach der OP kann der Nerv nochmal anschwellen und ähnliche Symptome wie vor der OP verursachen; bitte informieren Sie den Stationsarzt, dann werden abschwellende Maßnahmen in die Wege geleitet.

### Spannungsübungen in Rückenlage

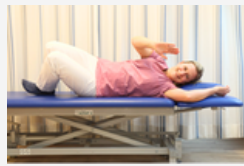
- Füße anziehen und die Knie leicht beugen
- Beine etwas nach außen drehen ( O-Beine)
- Brustbein leicht anheben
- Arme gestreckt und in Außendrehung neben den Körper legen
- Doppelkinn
- Schulterblätter nach hinten unten an die Wirbelsäule ziehen



# Bewegungen im Alltag

## Rückengerechtes Aufstehen/Sitzen und Stehen

- Übergang Rückenlage - Sitz: en bloc, d.h. Schulter und Becken drehen sich gleichzeitig



## Gut und sicher sitzen

- Füße stehen fest auf dem Boden, Füße unter den Knien (Oberschenkel leicht abschüssig, Rücken aufrecht, Schulter locker)
- Beim angelehnten Sitz kann ein Kissen in der LWS angenehm sein
- Beine nicht übereinanderschlagen
- Knie sollen nicht höher als die Hüfte sein



## Gut und sicher stehen

- Füße stehen hüftbreit, Knie leicht gebeugt
- Becken leicht gekippt
- Oberkörper aufrecht
- Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verlagern

## Stand am Waschbecken

- Gerader Rücken
- Drehpunkt in der Hüfte
- Oberkörper nach vorne neigen
- sich an das Waschbecken mit dem Bauch, Becken oder Knie anlehnen

## Schuhe anziehen

- Sitz - gerader Oberkörper nach vorne - langer Schuhanzieher - von innen
- Sitz - Fuß auf den Stuhl - Stuhl nahe am Körper - Knie nach außen
- Sitz - Fuß auf den anderen Oberschenkel legen
- Stand - Fuß auf den Stuhl - Standbein beugen - Drehpunkt in der Hüfte - Knie nach außen - von innen anziehen (für zu Hause)



## Gegenstände aufheben

- Greifer
- Gerader Rücken und in die Knie gehen
- Ritterstand



## Ins Auto ein- und aussteigen

- Langsame Drehung - Setzen Sie sich und bewegen Sie die Beine nacheinander ins Auto, ohne die Wirbelsäule zu verdrehen.
- Stabiler Stand - Stehen Sie nah am Autositz, um die Beine kontrolliert zu bewegen.
- Hilfsmittel nutzen - Nutzen Sie die Tür oder das Lenkrad zur Unterstützung beim Einsteigen.