



Patienteninformation



Physiotherapie nach Bandscheiben oder Spinalkanalstenosen-OP

In den nächsten Wochen

- 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, halten Sie eine halbe Stunde Bettruhe.
- In der Nacht kann es zu Schmerzen kommen, in dem Fall stehen Sie auf und bewegen sich für eine kurze Zeit auf dem Flur.



Gut zu wissen

Zwischen dem 3. und 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.

Tipps Sport und Bewegung

- Vermeiden Sie extreme Bewegungen, v.a. Drehbewegungen. Ansonsten brauchen Sie keine Befürchtungen vor den alltäglichen Bewegungen zu haben.
- Rückenschwimmen ist besser als Brustschwimmen, aber beides ist erlaubt.
- Passives Fahren (Auto) ist sofort erlaubt, aktiv erst nach 3 Wochen.
- Fahrradfahren nach 3-4 Wochen, ebenso leichtes Walking
- Tragen nach 6 Wochen

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



Malteser
...weil Nähe zählt.

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

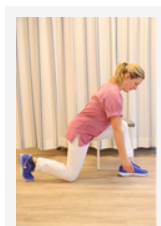
Schuhe anziehen

- 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.