

Qualität und Kompetenz im Zeichen der Barmherzigkeit.

Clemenshospital GmbH

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER WESTFÄLISCHEN WILHELMS-
UNIVERSITÄT MÜNSTER

Düesbergweg 124
48153 Münster
Telefon 0251.976-0
Telefax 0251.976-4440
info@clemenshospital.de
www.clemenshospital.de

Das Clemenshospital Münster ist ein Krankenhaus der Misericordia GmbH Krankenhausträgergesellschaft. Weitere Häuser sind das Augustahospital Anholt, die Raphaelsklinik Münster und das St. Walburga-Krankenhaus Meschede.

Stand: 03/2011



Ratgeber für Wirbelsäulenpatienten



Liebe Patientin,
lieber Patient,

mit dieser Broschüre möchten wir
Ihnen rückengerechtes Verhalten
sowie Stabilisationsübungen für die
Wirbelsäule darstellen.

Wir wünschen Ihnen einen
angenehmen
Krankenhausaufenthalt und gute
Besserung!



Prof. Dr. Uta Schick
Chefärztin der Klinik für Neurochirurgie

Verhaltensmaßnahmen während des Krankenhausaufenthaltes

Patienten mit Halswirbelsäulenoperationen

- rückengerechtes Aufstehen und Hinlegen (über die Seite)
- keine ruckartigen Bewegungen des Kopfes
- leichte Drehung des Kopfes nach rechts und links ist erlaubt
- den Kopf nicht beugen (hängen lassen)
- den Kopf nicht überstrecken (Kopf nicht in den Nacken nehmen)
- Haare unter der Dusche, nicht im Waschbecken waschen
- bei Gelegenheit Gewichte der Arme abnehmen, indem Sie im Sitzen ein Kissen vor den Bauch nehmen und die Arme darauf ablegen
- Zugluft nicht an unbedeckten Hals lassen
- keine Bauchlage

Patienten mit Lendenwirbelsäulenoperationen

- rückengerechtes Aufstehen und Hinlegen (über die Seite)
- beim Drehen immer den ganzen Körper mitnehmen (die Wirbelsäule nicht verdrehen)
- nicht bücken
- keine Seitneigung
- keine Bauchlage

Verhaltensmaßnahmen an den ersten Tagen nach der Operation (soweit der behandelnde Arzt Ihnen nichts anderes vorgibt):

- am ersten Tag laufen auf dem Zimmer und bis zur Toilette
- ab dem zweiten Tag laufen auf dem Flur (häufiger kurze Strecken), feste Schuhe anziehen!
- ab dem vierten Tag Treppensteigen, maximal eine halbe Etage

Sitzen auf einem Keilkissen zu den Mahlzeiten:

- Patienten mit Bandscheibenvorfall ab dem dritten Tag
- Patienten mit Spinalkanalstenose (Verengung des Rückenmark-Kanals) ab dem ersten Tag
- Patienten mit Spondylolyse/Spondylolisthesis der Wirbelsäule/Stabilisierung ab dem zweiten Tag

Rückengerechtes Aufstehen



Rückengerechtes Schuheanziehen



Rückengerechtes Aufstehen vom Stuhl über beide Beine



Rückengerechtes Aufstehen vom Stuhl über ein Bein



Stabilisationsübungen (Krankenhaus- und Heimprogramm)

Die Übungen sollten dreimal täglich ausgeführt werden (jeweils drei bis vier Wiederholungen). Bei Beschwerden oder Schmerzen sollten die Übungen abgebrochen werden.

Ganzkörperspannung

- Rückenlage, Beine anstellen, Füße hochziehen
- Knie leicht geöffnet, Arme liegen gestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben
- Bauchnabel einziehen, leichtes Doppelkinn (nicht bei Patienten, die an der Halswirbelsäule operiert wurden)

Übung 1

- Grundspannung wie oben
- Handrücken, Schultern und Fersen in die Unterlage drücken (zirka sieben Sekunden halten)



Übung 2

- Grundspannung wie oben
- Ein Handtuch straff mit angewinkelten Ellbogen in Brusthöhe halten



Übung 3

- wie Übung 2, dann das Handtuch unter Spannung langsam nach rechts und links bewegen (der Oberkörper bleibt stabil auf der Unterlage)



Übung 4

- wie Übung 2, dann das Handtuch langsam kreisen, von unten nach oben

1.



2.



3.



4.



Rückengerechtes Verhalten im Alltag

- In den ersten vier Wochen ist das Tragen von ein bis zwei Kilo erlaubt.
- Nach vier Wochen ist das Tragen von bis zu zehn Kilo erlaubt.
- selber Autofahren nach drei Wochen (bei Wirbelsäulenstabilisation nach vier bis sechs Wochen)
- Fahrradfahren nach drei Wochen (bei Wirbelsäulenstabilisation nach vier bis sechs Wochen)

Beispiele mit einem Augenzwinkern

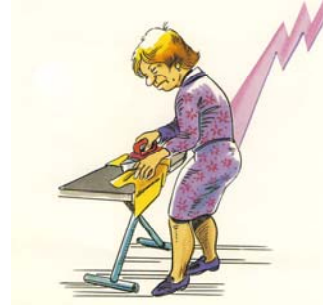
Falsch



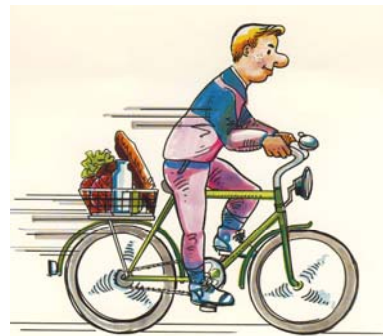
Richtig



Falsch



Richtig



Falsch



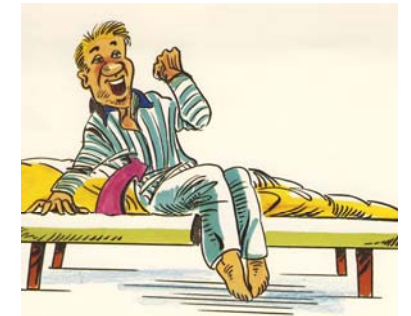
Richtig



Falsch



Richtig



**Viel Erfolg und alles Gute
wünscht Ihnen das Team der Physiotherapie**

Die Karikaturen in dieser Broschüre wurden abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Deutschen Verbandes für Physiotherapie – Zentralverband der Krankengymnasten/Physiotherapeuten (ZVK) e. V. Alle sonstigen Foto- und Textrechte liegen bei der Clemenshospital GmbH.