



**Clemenshospital**

*Eine Einrichtung der Alexianer  
und der Clemensschwestern*

## 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 das Gewicht der Arme auffangen, 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
- //// das Kopfteil darf maximal 30° hochgestellt werden

## 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

//// ab dem ersten Tag: Patienten mit Spinalkanalstenose (Verengung des Rückenmark-Kanals)

//// ab dem zweiten Tag: Patienten mit Spondylithese/Spondylsthesis der Wirbelsäule /  
Stabilisierung

//// ab dem dritten Tag: Patienten mit Bandscheibenvorfall

## RÜCKENGERECHTES AUFSTEHEN

Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



## RÜCKENGERECHTES SCHUHEANZIEHEN



## RÜCKENGERECHTES AUFSTEHEN VOM STUHL ÜBER BEIDE BEINE (ABB. 1) ODER ÜBER EIN BEIN (ABB. 2)



## 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

//// nach drei Wochen selber Autofahren

(bei Wirbelsäulenstabilisation nach vier bis sechs Wochen)

//// nach drei Wochen Fahrradfahren

(bei Wirbelsäulenstabilisation nach vier bis sechs Wochen)

# 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  
(Doppelkinn **nicht** bei Patienten, die an der Halswirbelsäule operiert wurden)

## ÜBUNG 1

- //// Grundspannung wie oben
- //// Handrücken, Schultern und Fersen in die Unterlage drücken (circa 7 Sek. 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 rückwärts kreisen

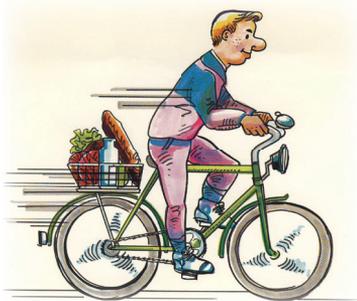


# BEISPIELE MIT EINEM AUGENZWINKERN

FALSCH



RICHTIG



FALSCH



RICHTIG



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 Alexianer Misericordia GmbH.

FALSCH



RICHTIG



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



## CLEMENSHOSPITAL

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER WESTFÄLISCHEN  
WILHELMS-UNIVERSITÄT MÜNSTER

Düesbergweg 124  
48153 Münster

Tel.: 0251 976-0  
Fax: 0251 976-4440  
E-Mail: [info.clemenshospital@alexianer.de](mailto:info.clemenshospital@alexianer.de)

Das Clemenshospital ist eine Einrichtung der Alexianer  
und der Clemensschwestern.

Nähere Informationen finden Sie unter  
[www.clemenshospital.de](http://www.clemenshospital.de)