



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!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'U. Schick', written in a cursive style.

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
- 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/Spondylithesis der Wirbelsäule/Stabilisierung
- ab dem dritten Tag: Patienten mit Bandscheibenvorfall

Rückengerechtes Aufstehen



Rückengerechtes Schuheanziehen



Rückengerechtes Aufstehen vom Stuhl über beide Beine



Rückengerechtes Aufstehen vom Stuhl über beide Beine



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



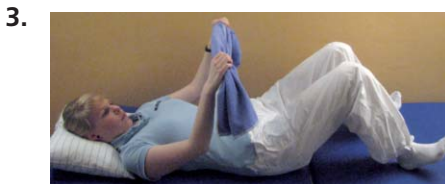
Übung 3

- 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 oben nach unten



Rückengerechtes Verhalten im Alltag

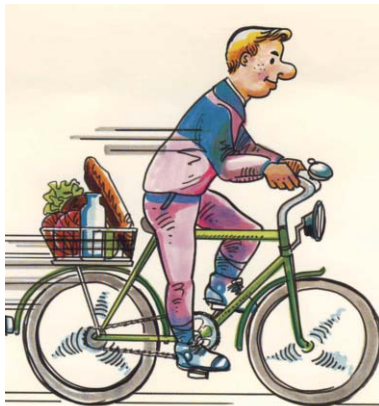
- In den ersten vier Wochen ist das Tragen von ein bis zwei Kilo erlaubt.
- Nach vier Wochen ist das Tragen von bis zu zehn Kilo erlaubt.
- Nach drei Wochen selber Autofahren
(bei Wirbelsäulenstabilisation nach vier bis sechs Wochen)
- Nach drei Wochen Fahrradfahren
(bei Wirbelsäulenstabilisation nach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

Beispiele mit einem Augenzwinkern

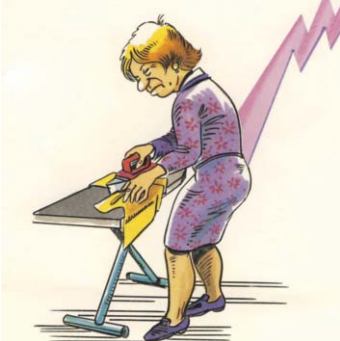
Falsch



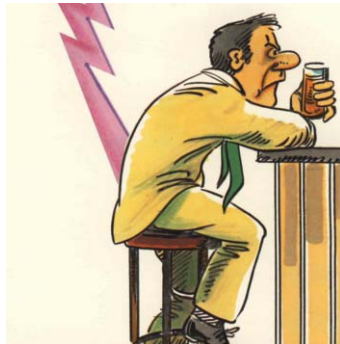
Richtig



Falsch



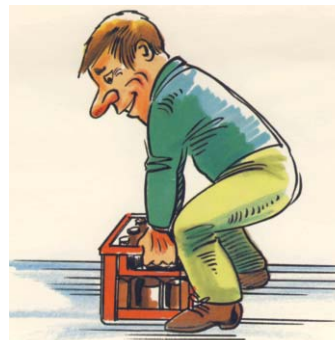
Richtig



Falsch



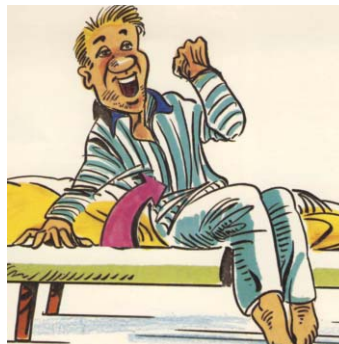
Richtig



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.