

Rücken: Verhalten

Halten Sie sich an die Vorgaben Ihres Arztes/Physiotherapeuten. Die hier erwähnten Vorsichtssituationen gelten grundsätzlich bis zur regulären Nachkontrolle ca. 6 Wochen nach einem Eingriff am Rücken. Ihr Facharzt entscheidet bei dieser Nachkontrolle über den weiteren Verlauf Ihres Aufbaus.

Allgemeine Bewegungsrichtlinien:

- Bewegen Sie sich grundsätzlich frei, aber vermeiden Sie extreme Bewegungen in der Wirbelsäule, vor allem Beuge- und Drehbewegungen.
- Alltagsbewegungen im erlaubten Ausmass sollen keine starken Schmerzen auslösen. Ist dies trotzdem der Fall, versuchen Sie die Bewegung so anzupassen, dass eine schmerzarme Ausführung möglich ist.

Lagerung

- Seitenlage mit grossem Kissen zwischen den Beinen.
- Rückenlage flach, eventuell mit Kissen unter den Knien

Aufsitzen/Hinlegen

- Aus Rückenlage mit kleinen Bewegungen zur Seite rutschen, damit genügend Platz für eine Drehung zur Seite vorhanden ist.
- Beine nacheinander aufstellen, Grundspannung halten (siehe Übung Grundspannung)
- Den ganzen Körper «en bloc» zur Seite drehen
- Unterschenkel über die Bettkante hängen lassen und gleichzeitig den Oberkörper bis in den Sitz hochstemmen.
- Vom Sitz in Rückenlage: in umgekehrter Reihenfolge



Sitzen

In bequemer aufrechter Position, oft mit Hilfe der Rückenlehne sitzen. Langes Sitzen ohne regelmässige Veränderung der Position sollte grundsätzlich vermieden werden (Sitzdauer langsam steigern).

Anziehen

Beim Anziehen Rücken relativ gerade halten.
Bei Bedarf auf einem Stuhl abstützen oder sich an die Wand lehnen.



Etwas vom Boden aufheben

In Schrittstellung (allenfalls auf einem Stuhl abgestützt) so weit in die Knie gehen, bis Sie den Gegenstand ergreifen können.



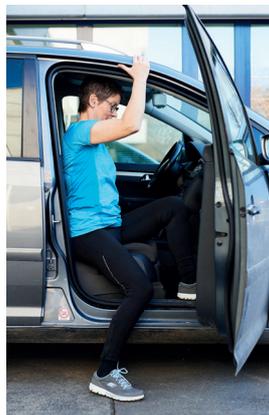
Tragen von Gewichten

Gewichte nahe am Körper tragen oder gleichmässig auf beide Hände verteilen.
Gewichte über 5 kg während 6 Wochen nach der Operation vermeiden.



Ins Auto steigen

Beim Einsteigen ins Auto zuerst quer zum Auto absitzen, dann ein ums andere Bein hereinheben und den ganzen Körper gerade drehen. Allenfalls am Dachhandgriff halten.



Rücken: Übungsprogramm

- Machen Sie **nur** die markierten Übungen (☒)
- Wenn nichts anderes vermerkt ist, führen Sie die Übungen **3x täglich** durch.



☐ Grundspannung der unteren Bauchmuskulatur

Die tiefe Bauchmuskulatur unterhalb des Bauchnabels anspannen, Becken nicht bewegen und Spannung halten. Dabei ruhig weiteratmen und **10 x 10 Sekunden halten**



☐ Grundspannung und Zusatzbewegung

Grundspannung aufbauen, Beine aufstellen
a) Abwechslungsweise linken und rechten Fuss abheben, ohne dass sich das Becken bewegt, weiteratmen.



b) Abwechslungsweise linkes und rechtes Knie nach aussen drehen, ohne dass sich das Becken bewegt, weiteratmen, das Bein wieder gerade stellen.
5 – 10 x 5-10 Sekunden halten
• Kann das Becken nicht mehr stabilisiert werden, Beine abstellen und Grundspannung lösen.



☐ Ganzkörperspannung hintere Muskulatur

Grundspannung aufbauen. Zusätzlich Fersen, Hände und Kopf fest in die Unterlage drücken.
10x 10 Sekunden halten



☐ Nervenmobilisation

- Sitz, aufrecht
- Beugen Sie den Nacken, so dass sich das Kinn zum Brustbein bewegt.
- Richten Sie den Kopf wieder auf und strecken dazu ein Bein durch. Dazu den Fuss maximal hochziehen

Im Wechsel: 5 – 15 Wiederholungen

□ Kniebeugen

- Hüftbreiter Stand vor einem Stuhl, Grundspannung aufbauen
- Leicht in die Knie gehen, wie wenn man sich setzen möchte – langsam wieder aufrichten. Dabei sollte der Rücken gerade bleiben.

3x10 Wiederholungen

Nach jeder Serie ein paar Schritte gehen



□ Stemmen im Sitz, später stemmen im Stand

- Aufrechter Sitz, Bauchspannung
 - Mit beiden Händen gleichzeitig 2 Gewichte von Schulterhöhe nach oben stossen
- 3x 10–15 Wiederholungen, je 0.5–1 kg**



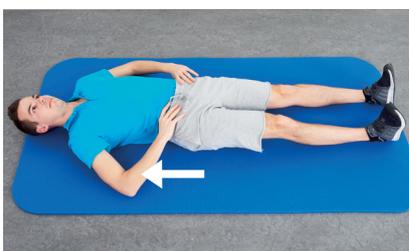
□ Beckenkipfung

Das Becken langsam vor- und zurückrollen



□ Brücke

- Grundspannung aufbauen.
- Das Becken zurückrollen und in einer weiterlaufenden Bewegung die untere Wirbelsäule vom Becken her abheben.
- In umgekehrter Richtung wieder zurück auf die Unterlage.



Rückenlage mit gestreckten Beinen

- Rechte und die linke Beckenschaukel abwechselnd leicht hochziehen
 - Kleine, sanfte Bewegungen
- 2–3 Minuten in gleichmäßigem Rhythmus**



Rückenlage mit angewinkelten Beinen

- Die Knie zusammen abwechselnd nach links und nach rechts bewegen
 - Kleine, aber zügige Bewegungen
- 2–3 Minuten in gleichmäßigem Rhythmus**