



Ratgeber für Patienten nach einer Wirbelsäulenoperation

Inhaltsverzeichnis

Medizinische Aspekte	Seite 4
Ärztliche Weiterbehandlung	Seite 4
Anschlussheilbehandlung (Reha)	Seite 5
Hilfsmittel / Korsette / Bandagen	Seite 5
Krankengymnastik	Seite 5
Metallentfernung	Seite 6
Osteoporose	Seite 6
Schmerzen und Schmerzmittel	Seite 6
Thromboseprophylaxe und gerinnungshemmende Medikamente	Seite 7
Wundpflege	Seite 7
Verhalten im Alltag	Seite 8
Allgemeines	Seite 8
Arbeitsfähigkeit	Seite 8
Autofahren	Seite 9
Bett	Seite 9
Sexualität	Seite 9
Sport	Seite 10
Urlaubsreisen	Seite 10
Besonderheiten nach Halswirbelsäulen-Operationen	Seite 11
Abschluss der Behandlung	Seite 12
Physiotherapie	Seite 13
Erste postoperative Phase	Seite 14
Lagerung nach der Operation	Seite 14
Aufstehen über die Seitlage	Seite 15
Anziehen	Seite 15
Heben und Tragen	Seite 16
Zweite postoperative Phase	Seite 17
Übungsbeispiele	Seite 17
Dritte postoperative Phase	Seite 19
Empfehlenswerte Sportarten auch für Neueinsteiger	Seite 20

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihnen steht eine Wirbelsäulenoperation bevor oder Sie haben den Eingriff bereits hinter sich. Für die meisten Betroffenen verbindet sich damit eine Reihe von Sorgen und Fragen unter dem Motto „Wie geht es weiter?“.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen für die Zeit nach der Entlassung aus dem Krankenhaus einige Hinweise geben und die häufigsten Fragen beantworten. Sie werden schnell merken, dass moderne Wirbelsäulenchirurgie mit vielen althergebrachten Vorstellungen nichts mehr zu tun hat. Operationstechniken, die nicht erkrankte Strukturen der Wirbelsäule schonen und mit High-Tech-Implantaten arbeiten, machen eine sogenannte frühfunktionelle Nachbehandlung möglich.

Dies bedeutet unter Beachtung einiger weniger Verhaltensempfehlungen eine baldige Rückkehr in Ihren gewohnten Alltag. Eine solche verbots- und korsettfreie Nachbehandlung folgt dem Motto „Hören Sie auf Ihren Körper, benutzen Sie den gesunden Menschenverstand“.

Diese Strategie beruht auf vielen Jahren ausgezeichneter Erfahrung damit und berücksichtigt die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Verhältnisse an einer operierten Wirbelsäule.

Sie ist allerdings auf typische Erkrankungen und standardisierte Eingriffe zugeschnitten und setzt einen normalen Heilverlauf nach der Operation voraus. Außerdem geht sie natürlich vom „Durchschnittspatienten“ aus und kann nicht alle individuellen Unterschiede jedes Einzelnen berücksichtigen.

Auf die Besonderheiten Ihrer Situation werden wir im persönlichen Gespräch eingehen.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen.



Dr. Andreas Zeugner

Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie

Klinikum am Plattenwald

Medizinische Aspekte

Ärztliche Weiterbehandlung

Nach der Entlassung aus stationärer Behandlung liegt die ärztliche Weiterbehandlung (einschließlich aller Verordnungen für Medikamente oder Krankengymnastik) in der Hand Ihres Hausarztes und niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen. Sie erhalten dazu am Entlassungstag einen Bericht über Ihren Krankenhausaufenthalt, der unter anderem die zuletzt eingenommenen Medikamente auflistet.

Wurden bei der Operation Implantate eingebracht, empfehlen wir Nachuntersuchungen in unserer Wirbelsäulensprechstunde, in der Regel nach sechs und zwölf Wochen, bei bestimmten Eingriffen auch längerfristig. Dies dient dazu, Ihre betreuenden Ärzte bei der Nachbehandlung zu unterstützen, Abweichungen vom normalen Heilverlauf frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls mit Ihnen zwischenzeitlich aufgetretene Fragen oder Probleme zu besprechen.

Gesetzlich Versicherte benötigen für jeden Vorstellungstermin in unserer Ermächtigungs-Sprechstunde im Krankenhaus eine Überweisung von einem niedergelassenen Facharzt.

Gibt Ihr Befinden Grund zur Annahme, dass etwas „nicht in Ordnung“ sein sollte, so sollten Sie, möglichst nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, telefonisch einen kurzfristigen Kontrolltermin bei uns vereinbaren.

In dringenden Fällen können Sie sich selbstverständlich jederzeit in unserer Notaufnahme vorstellen.



Anschlussheilbehandlung (Reha)

Für eine stationäre Rehabilitation direkt im Anschluss an eine Wirbelsäulenoperation gibt es nur selten eine medizinische Indikation. Sie ist meist erst in der Aufbau- und Belastungsphase (6.-12. Woche nach der Operation) sinnvoll. Ausnahmen stellen erhebliche funktionelle Defizite wie zum Beispiel Lähmungen dar. Bei betagten Patienten kann direkt im Anschluss eine geriatrische Komplexbehandlung zur Wiederherstellung der Selbstständigkeit sinnvoll sein.

Hilfsmittel / Korsette / Bandagen

Für die erste Zeit nach einer Wirbelsäulenoperation können orthopädische Hilfsmittel wie eine Sitzerhöhung oder Greifzangen nützlich sein. Noch während des stationären Aufenthaltes versorgen wir Sie mit eventuell nötigen Unterarmgehstützen, einem Rollator und Ähnlichem.

Manche Hilfsmittel sind nicht verordnungsfähig (zum Beispiel Halslagerungskissen), können aber durchaus sinnvoll sein und käuflich erworben werden.

Elastische Bandagen können an der Lendenwirbelsäule eine unterstützende Funktion haben. Nur ausnahmsweise kann die Verordnung eines Korsetts beziehungsweise von sogenannten Stabil-Orthesen notwendig werden. Diese müssen jedoch stets nur tagsüber getragen und können zur Nachtruhe abgelegt werden.

Krankengymnastik

In den ersten Wochen nach einer Wirbelsäulenoperation stehen körperliche Schonung und wirbelsäulengerechtes Verhalten im Vordergrund. Eine intensive Krankengymnastik im Sinne eines „Muskelaufbaus“ ist zu diesem Zeitpunkt nicht zielführend. Jahrelange körperliche Inaktivität oder Fehlbelastungen lassen sich jetzt nicht kompensieren. Andererseits bedürfen körperlich fitte Personen mit kurzer Krankheitsdauer nach einer erfolgreichen Operation zumeist keiner speziellen physiotherapeutischen Nachbehandlung.

Die postoperative Physiotherapie nach einer Wirbelsäulenoperation ist deshalb individuell und befundabhängig. Sie hat einen besonders hohen Stellenwert bei Patienten mit Funktionsstörungen oder Lähmungen sowie eingeschränkter Gehfähigkeit. Sie soll außerdem helfen mit bestehenden Schmerzen umzugehen, die Wahrnehmung der Körperstatik verbessern und harmonische Bewegungsabläufe herzustellen. Dabei gilt grundsätzlich, dass krankengymnastische Maßnahmen keine Schmerzen verursachen sollten.

Die speziellen physiotherapeutischen Aspekte werden in einem eigenen Kapitel ausgeführt.

Metallentfernung

Eine spätere Entfernung eingebrachter Implantate ist an der Wirbelsäule im Allgemeinen nicht vorgesehen. Ausnahmen sind überbrückende Stabilisierungen von Verletzungen, Entzündungen oder wenn Implantate unter der Haut stören.

Das von uns verwendete Osteosynthese-Material besteht fast ausschließlich aus Titan. Eine Allergie dagegen ist praktisch ausgeschlossen. Metalldetektoren an Flughäfen können allerdings ansprechen. Wir stellen Ihnen gern kostenlos einen Implantate-Pass aus.

Osteoporose

Eine schwere Osteoporose stellt eine ernstzunehmende Erkrankung dar. Wird während der Operation eine stark verminderte Knochendichte festgestellt oder ist die Operation aufgrund einer Osteoporose erforderlich geworden (Wirbelbruch ohne Unfall), so sollte diese Erkrankung ambulant gezielt behandelt werden. Besprechen Sie deshalb unsere Diagnose mit Ihrem Hausarzt und Orthopäden, falls das Problem noch nicht bekannt war!

Schmerzen und Schmerzmittel

Schmerzen nach einer Wirbelsäulenoperation sind nichts Ungewöhnliches. Dies ist einerseits durch den Eingriff selbst bedingt (Wundschmerz). Zum anderen ist der Regenerations- und Heilungsprozess an der Wirbelsäule und den Nerven meist langwierig, auch wenn die Ursache der Schmerzen (Druck auf den Nerven oder Instabilität) beseitigt wurde.

Bedenken Sie außerdem, dass die Beschwerden oft schon über einen langen Zeitraum bestanden haben, was allgemein als „Schmerzgedächtnis“ bezeichnet wird.

Eine gute Schmerzlinderung stellt eine wichtige Voraussetzung zur Heilung dar. Nur wer durch Schmerzen nicht eingeschränkt ist, kann die gewünschte Mobilität und Aktivität erreichen. Sie erhalten nach einer Wirbelsäulenoperation deshalb zumeist hochwirksame Schmerzmittel, darunter Opiate. Eine schrittweise Reduktion der Schmerzmittel im postoperativen Verlauf und in Absprache mit ihrem behandelnden Arzt ist allerdings fast immer möglich und sollte angestrebt werden.

Da das individuelle Schmerzerleben sehr unterschiedlich ist können, hierfür keine allgemein gültigen Empfehlungen gegeben werden.

In den Wochen nach der Operation wieder zunehmende oder sich verändernde Schmerzen haben eine wichtige Warnfunktion und sollten Anlass zu einer baldigen ärztlichen Vorstellung sein.

Thromboseprophylaxe und gerinnungshemmende Medikamente

Im Rahmen einer Wirbelsäulenoperation erhalten Sie während des stationären Aufenthaltes täglich ein Heparin-Präparat gespritzt. Dies dient der Vorbeugung von Blutgerinnselbildung in den Venen und wird als Thromboseprophylaxe bezeichnet.

Für eine generelle Fortführung dieser Behandlung nach Entlassung gibt es keine wissenschaftlich begründeten Empfehlungen. Im Einzelfall kann dies allerdings sinnvoll sein, zum Beispiel wenn die Gehfähigkeit noch stark eingeschränkt ist oder eine Neigung zu Thrombosen besteht. Besprechen Sie dies mit Ihrem weiterbehandelnden Arzt.

Vor einer Operation an der Wirbelsäule müssen wegen des Blutungsrisikos alle gerinnungshemmenden Medikamente (Ausnahme ASS) rechtzeitig abgesetzt und gegebenenfalls durch Heparin-Spritzen überbrückt werden.

Spätestens nach Abschluss der Wundheilung (7. bis 10. Tag – je nach Größe der Operation) können alle diese Medikamente in der Regel wieder eingenommen werden.

Wundpflege

Vor der Entlassung erfolgt eine Wundkontrolle und es wird ein frischer Verband angelegt.

Wurde die Wunde mit einem selbstaullösenden „inneren“ Faden verschlossen, so bedarf es nach der Wundheilung keiner weiteren Maßnahme. Wurde die Haut mit Klammern oder Nähten verschlossen, müssen diese um den 10. Tag nach der Operation entfernt werden. Sind Sie zu diesem Zeitpunkt bereits entlassen, wird dies Ihr Hausarzt tun.

Auch mit einer noch nicht verheilten Wunde kann geduscht werden. Kleben Sie nach dem Duschen ein neues Pflaster auf die gut abgetrocknete Wunde.

Der anhaltende Austritt von Wundflüssigkeit erfordert engmaschige ärztliche Kontrollen oder spezielle Verordnungen.



Verhalten im Alltag

Allgemeines

In den ersten drei (nach mikrochirurgischen Operationen) bis sechs (nach stabilisierenden Operationen) Wochen ist prinzipiell körperliche Schonung angezeigt. Hier gilt es schweres Heben und Tragen (max. etwa fünf kg) zu vermeiden. Ebenso sollten in dieser Phase keine abrupten oder extremen Bewegungen des operierten Wirbelsäulen-Abschnittes ausgeführt werden. Dazu zählen Zwangshaltungen wie zum Beispiel Überkopfarbeiten, Vor-, Rückneigung oder Verdrehung des Rumpfes. Längeres Stehen und Sitzen (Hüftbeugung über 90°) gilt nach Operationen an der Lendenwirbelsäule ebenfalls als ungünstig. Ausgedehnte Haus- oder Gartenarbeiten sollten in dieser Zeit vermieden werden. Gleiches gilt für starke Erschütterungen. Angemessenes Bewegen (Spazierengehen) ist erwünscht und kann durchaus Schmerzen lindern. Wichtig sind fest sitzende Schuhe mit flachem, dämpfendem Absatz. Praktisch sind Schuhe mit Klettverschluss und ein Schuhanzieher. Gehen Sie regelmäßig auf ebenem Gelände und verlängern Sie die Gehstrecke allmählich. Gehen Sie aufrecht und benutzen Sie bei Bedarf Gehhilfen.

Weitere Hinweise zum rückengerechten Alltagsverhalten finden Sie im Abschnitt Physiotherapie.

Wie gesagt gilt: Hören Sie auf Ihren Körper – er sagt Ihnen bis zu welchem Punkt Sie ihn belasten können.

Arbeitsfähigkeit

Für Patienten, die im Berufsleben stehen, ist nach einer Wirbelsäulenoperation zumeist mit einer mehrwöchigen Arbeitsunfähigkeit zu rechnen. Die Dauer hängt stark von der Art der Operation, dem Verlauf der Genesung und der Tätigkeit ab. Nach Entfernung eines Bandscheibenvorfalles, zum Beispiel ist eine Wiederaufnahme der Arbeit nach wenigen Wochen durchaus möglich.

Je nach Beruf und Befinden sollte nach einer mehrmonatigen Arbeitsunfähigkeit die Möglichkeit einer schrittweisen Wiedereingliederung in Erwägung gezogen werden.

Nur äußerst selten ist es aus medizinischen Gründen notwendig, einen bestimmten Beruf aufzugeben.



© Halfpoint - Fotolia

Autofahren

Wir empfehlen in den ersten drei bis vier Wochen nach einer Wirbelsäulen-Operation nicht selbst Auto zu fahren. Bedenken Sie auch, dass die Einnahme starker Schmerzmittel Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen kann. Als Mitfahrer achten Sie beim Ein- und Aussteigen darauf, starke Drehbewegungen zu vermeiden. Vermeiden Sie längere Fahrten oder machen Sie regelmäßig Pausen, um auf und ab zu gehen.

Bett

Hierzu gibt es aus medizinischer Sicht keine konkreten Empfehlungen hinsichtlich Art und Beschaffenheit einer „idealen“ Unterlage bei Wirbelsäulenerkrankungen. Maßgeblich ist Ihr persönliches Wohlbefinden. Allerdings sollte die Matratze weder zu weich noch zu hart sein.

Sexualität

Es gelten die allgemeinen Hinweise zur Schonung ihrer operierten Wirbelsäule. Optimal sind Rücken- oder Seitlage. Sie sollten den aktiveren Part Ihrem Partner überlassen.

Sport

Die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten sollte in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt frühestens drei Wochen nach einer Wirbelsäulenoperation erfolgen. Voraussetzung ist weitgehende Beschwerdefreiheit im Alltag. Als wirbelsäulenfreundliche Sportarten gelten Joggen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf, Reiten. Sie sollten anfangs nur mit leichter bis mittlerer Intensität und unter Beachtung einer wirbelsäulengerechten Haltung ausgeübt werden.

Grundsätzlich vermieden werden sollten für mindestens drei (nach Bandscheibenoperationen) bis sechs Monate (Versteifungen, Verletzungen) Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko, starken Wechselbelastungen und Erschütterungen sowie alle Kontaktsportarten.



Urlaubsreisen

Generell ist eine Urlaubsreise in den ersten vier bis sechs Wochen nach einer Wirbelsäulenoperation nicht zu empfehlen.

In jedem Fall sollten Sie rechtzeitig Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt nehmen, falls Sie während der Behandlung gedenken, zu verreisen.

Besonderheiten nach Halswirbelsäulen-Operationen

Prinzipiell gelten die gleichen Empfehlungen hinsichtlich körperlicher Schonung und reduzierter Aktivitäten wie nach Eingriffen an der Rumpfwirbelsäule. Es macht dabei keinen Unterschied, ob ein starres oder bewegliches Implantat (Bandscheibenprothese) eingesetzt wurde. Allerdings ist die Halswirbelsäule in einigen Situationen im Gegensatz zur Lendenwirbelsäule kaum belastet, so dass die Einschränkungen generell geringer sind.

Sitzen und Laufen beispielsweise können Sie so lange Sie mögen, sofern keine Schmerzen auftreten.

Die gesunde Halswirbelsäule erlaubt dagegen eine große Beweglichkeit, welche in den ersten vier bis sechs Wochen nach einer Operation reduziert werden sollte: Je weniger, desto besser.

Kopf und Schulter sollten deshalb möglichst immer synchron (en bloc) bewegt werden; Kopfbewegungen gegen Widerstand vermieden werden; ebenso abrupte Drehbewegungen und das endgradige Überstrecken der Halswirbelsäule.

Zur Nachtruhe empfiehlt sich das Kopfkissen nur bis zum Schultergürtel reichen zu lassen oder ein spezielles Nackenlagerungskissen zu benutzen. Haare am besten unter der Dusche mit stabilisierter Wirbelsäule (leichtes Doppelkinn) waschen. Beim Lesen, Handarbeiten oder Ähnlichem zur Entlastung die Arme auflegen und des Öfteren eine Pause machen.

Bei der Physiotherapie sollte keine manuelle Therapie angewandt werden.

In der postoperativen Phase sind Nackenschmerzen nicht ungewöhnlich. Dies ist Folge von Verspannungen der Muskulatur und kann zum Beispiel durch Wärmeanwendungen und muskelentspannende Medikamente gelindert werden.



Abschluss der Behandlung

In der Regel ist etwa sechs Wochen nach mikrochirurgischen Eingriffen (Bandscheibenoperation, Spinalkanaldekompensation) und zirka drei bis vier Monate nach Versteifungsoperationen oder Stabilisierung von Wirbelbrüchen die Heilung abgeschlossen und die Wirbelsäule wieder weitgehend normal beweglich und belastbar.

Auch nach Versteifungen von zwei oder mehr Wirbeln wird die Gesamt-Beweglichkeit der Wirbelsäule im Übrigen meist nicht merklich eingeschränkt, da andere Gelenke dies ausgleichen.

Entgegen weitverbreiteter Meinung ist nach einer Wirbelsäulenoperation für die meisten der Betroffenen ein Leben ohne größere Einschränkungen möglich. Manches können Sie selbst zu ihrer anhaltenden Genesung beitragen!

Hierzu zählen zum Beispiel Gewichtsreduktion und regelmäßige körperliche Aktivität auch außerhalb von medizinischen Verordnungen. Neben den kommerziellen Anbietern gibt es in jeder Region eine Reihe von Möglichkeiten und Angeboten durch Krankenkassen, die Rheuma-Liga, Reha-Sportgruppen und ähnlichem.

Außerdem muss erwähnt werden, dass für den gewünschten Heilerfolg auch nach erfolgreicher Operation das seelische Gleichgewicht eine große Rolle spielt.



Physiotherapie

Liebe Patientin, lieber Patient,

das Team der Physiotherapie im Klinikum am Plattenwald besteht aus 18 erfahrenen Therapeuten. Diese verfügen über zahlreiche Zusatzqualifikationen wie zum Beispiel Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, PNF, Bobath und Sportphysiotherapie.

Die Physiotherapeuten betreuen Sie als Patient nach operativen Eingriffen oder konservativen Therapien. Auch die Behandlung nach Ihrem stationären Aufenthalt können Sie bei uns absolvieren. Hierzu haben wir eine Abteilung, die auf dem neusten Stand der Therapiemöglichkeiten ist. Computergestützte Trainingsgeräte vor allem für den Bereich Wirbelsäule sind der Ausgangspunkt für eine optimale Nachbehandlung.

Ein weiterer Vorteil ist die direkte Nähe zu Ihrem Operateur und behandelnden Arzt.

Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlungen für das Verhalten nach einer Wirbelsäulenoperation, welche wir aufgrund der Erfahrungen in unserer Klinik in dieser Art formuliert haben.

Ihr Team der Physiotherapie



Erste postoperative Phase

Die erste Begegnung mit der Physiotherapie findet am gleichen oder spätestens am ersten postoperativen Tag statt.

Die physiotherapeutische Behandlung nach einer Wirbelsäulenoperation ist immer eine individuelle und befundorientierte Therapie.

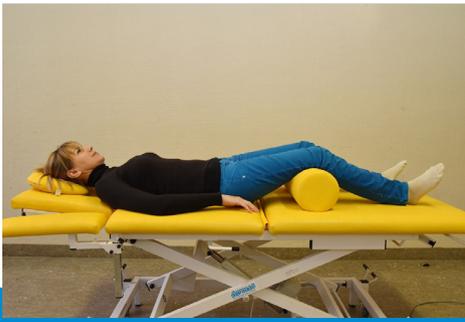
In der frühen postoperativen Phase in der Klinik ist das wichtigste Ziel die Mobilität (Selbständigkeit) des Patienten zu verbessern.

Die ersten Aufstehversuche erfolgen in der Klinik mit Unterstützung eines Physiotherapeuten. Danach je nach Befinden des Patienten erfolgt ein Gehtraining mit Gehwagen, Rollator, Unterarmgehstützen oder ohne Hilfsmittel.

Ein dynamisches Muskelaufbautraining ist in den ersten Wochen nicht ratsam. Die Heilung muss erst abgeschlossen sein, damit die Strukturen der Wirbelsäule diesen Belastungen standhalten können.

Lagerung nach der Operation

Nach der Operation sollen Sie eine bequeme und entspannte Lage einnehmen. Bei Bedarf können der Kopf und die Knie unterlagert werden.



Aufstehen über die Seitlage



Grundspannung aufbauen, obere Hand an der Bettkante platzieren und anschließend in den Sitz drücken. Sie dürfen nach der Operation so lange sitzen wie Sie sich wohlfühlen. Wir empfehlen Ihnen in jeder Position eine aufrechte Haltung einzunehmen.

Anziehen



Alternative zur Rückenlage:
 Bein auf einen Hocker stellen und dabei den Rücken gerade lassen.

Heben und Tragen

Variation 1



In die Knie gehen
und den Gegenstand
anheben



Beine schulterbreit
auseinander und den
Gegenstand körpfernah
halten

Variation 2



Im Einbeinkniestand
den Gegenstand
anheben



Beine in Schrittstellung
und den Gegenstand
körpfernah tragen

Sie sollten keine schweren Gegenstände tragen. Gegenstände so nah wie möglich am Körper hochheben und tragen. Die Lasten auf beide Körperseiten verteilen.

Fazit: Das wichtigste Ziel in der Phase ist, größtmögliche Mobilität und damit Selbstständigkeit zu erreichen.

Zweite postoperative Phase

Nach dem Aufenthalt in der Klinik können weitere physiotherapeutische Maßnahmen in ambulanter Therapie erfolgen.

Hierbei sind Wahrnehmung, Bewegungskontrolle, Gleichgewicht, Koordination, muskuläre Stabilisation und Schmerzlinderung zielführend.

In der Phase liegt das Hauptaugenmerk auf der Abschwellung der Muskulatur, Beseitigen von Flüssigkeitsansammlungen unter der Haut und Resorption von Blutergüssen durch leichte und sanfte Ausstreichbewegungen der Muskulatur und Unterhautgewebe.

Zur Schmerzlinderung können verschiedene physikalischen Maßnahmen eingesetzt werden: Wärme- und Kältetherapie, Elektrotherapie, Akupunktur, Kinesio-Tape.

Die muskuläre Stabilisation beginnt mit einfachen isometrischen Übungen. Sie wird zunehmend gesteigert durch Einsatz von Geräten, Erhöhung der Intensität und Variation der Ausgangsstellungen. Auch die Alltagsbewegungen (Sitzen, Heben, Tragen) werden trainiert.

Die ergonomische Haltung im Berufsleben werden wir gemeinsam mit Ihnen erörtern, um optimale Lösungen und ein daraus resultierendes Selbstmanagement zu finden.

Übungsbeispiele

Bridging



Stellen Sie in der Rückenlage Ihre Beine an und heben Sie anschließend das Gesäß und die Wirbelsäule von der Unterlage ab. Spannen Sie hierbei die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Übung in Bauchlage



Legen Sie sich auf den Bauch. Heben Sie die Arme in U-Form ab und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen.

Übung im Vierfüßlerstand



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und heben Sie diagonal einen Arm und ein Bein vom Boden ab.

Fazit: Das wichtigste Ziel in der Phase ist, die Stabilität der Wirbelsäule herzustellen.

Dritte postoperative Phase

Nach der akuten Phase (acht bis zwölf Wochen) kann eine Dynamisierung der Übungen zum Beispiel im Rahmen einer Medizinischen Trainingstherapie erfolgen, in dem mit viel Bewegung und wenig Gewichten gearbeitet wird.

In der Medizinischen Trainingstherapie wird Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder hergestellt beziehungsweise verbessert. Je nach persönlicher Zielsetzung werden wir Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination wieder aufbauen, so dass sie trotz eventueller Einschränkungen wieder fit und leistungsfähig werden. Unsere Physiotherapeuten erstellen Ihnen einen Trainingsplan, der individuell auf Ihr Problem zugeschnitten ist. Sie beginnen zuerst mit leichten Übungen, die mit zunehmendem Trainingserfolg gesteigert und an Ihre verbesserte Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Empfehlenswerte Sportarten auch für Neueinsteiger

a) Spaziergänge, Nordic Walking und Wanderungen

Spaziergänge und Nordic Walking sind nach der Entlassung möglich. Benutzen Sie flache Wege ohne Stolper- oder Sturzgefahr. Achten Sie bitte auf gutes Schuhwerk.

b) Radfahren

Hometrainer in aufrechter Haltung ab sofort. Radfahren ist ab der achten Woche uneingeschränkt möglich.

c) Schwimmen

Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen nach acht Wochen.

d) Gymnastik, Aerobic, Joggen:

Mit Gymnastikübungen, Aerobic und Joggen können Sie ab der achten Woche mit zunehmender Steigerung wieder beginnen.

Fazit: Das wichtigste Ziel der Phase ist, die Kraft und die Kraftausdauer der Rücken und Bauchmuskulatur aufzubauen.



Notizen

A large rectangular area consisting of 20 horizontal grey bars, intended for taking notes.

Notizen

A large area of horizontal grey bars, intended for taking notes. The bars are arranged in a grid-like pattern, providing a structured space for writing.

Notizen

A series of 20 horizontal grey bars stacked vertically, intended for taking notes. Each bar is a uniform light grey color and is separated from the next by a thin white gap.

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Wirbelsäulen Chirurgie, Orthopädisches Zentrum



Klinikum am Plattenwald
SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Am Plattenwald 1
74177 Bad Friedrichshall

Klinikdirektor

Prof. Dr. med. Michael Haake

Chefartzsekretariat

Beatrix Barth
Telefon: 07136 56001
Telefax: 07136 4756001
E-Mail: beatrix.barth@slk-kliniken.de

Sektionsleiter Wirbelsäulen Chirurgie

Dr. med. Andreas Zeugner

Wirbelsäulensprechstunde

Telefon: 07136 56010 (Terminvergabe)

Zentrum für Physiotherapie

Leitender Physiotherapeut Waldemar Rossa



zertifiziertes lokales
TRAUMAZENTRUM
TraumaNetzwerk DGU® Z13079
TraumaNetzwerk
Nord-Württemberg

SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
Am Gesundbrunnen 20-26 · 74078 Heilbronn
Tel. 07131 49-0

www.slk-kliniken.de

Klinikum am Gesundbrunnen | Klinikum am Plattenwald
Krankenhaus Möckmühl | Krankenhaus und Geriatrische Rehaklinik Brackenheim
Lungenklinik Löwenstein

Alle unsere Kliniken sind qualitätszertifiziert nach KTQ.
Nähere Informationen unter: www.ktq.de

