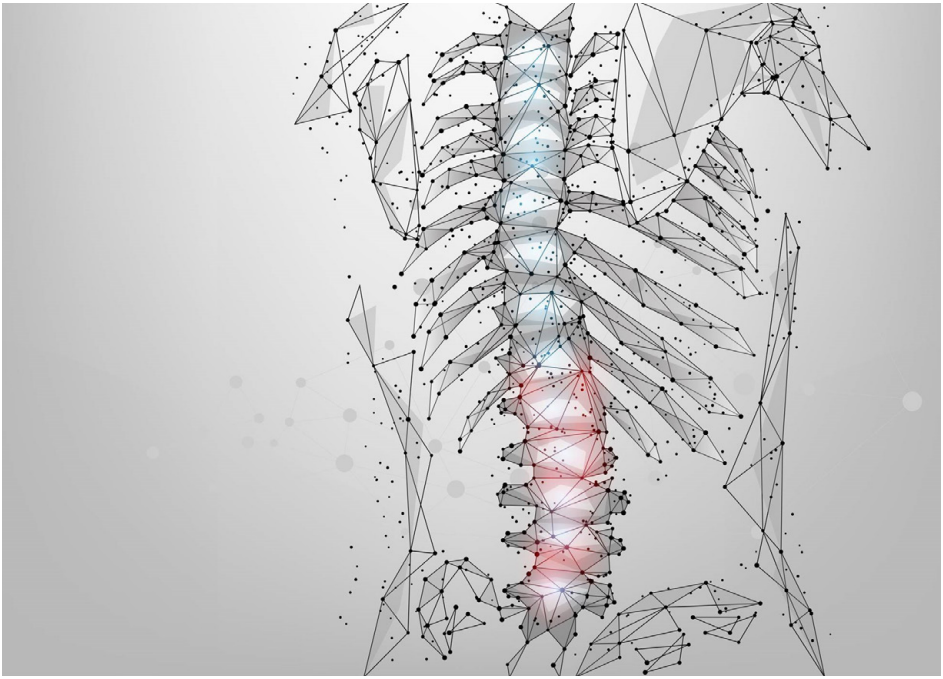
HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN

PHYSIOTHERAPIE NACH OPERATION AN DER LENDEN-WIRBELSÄULE



RICHTIGES VERHALTEN NACH EINER OPERATION AN DER LENDENWIRBELSÄULE

Die bestmögliche Genesung können Sie nach dem erfolgten Eingriff durch folgendes Verhalten unterstützen:

Aufsitzen und hinlegen
Beides sollte stets über die Seitenlage erfolgen. Drehen Sie sich dabei aus der Rückenlage «en bloc» auf die Seite Ihrer Wahl (ohne Benützung des Bettbügels).
Beim Hochstützen in den aufrechten Sitz nähern sich die angezogenen Beine synchron zum Aufrichten des Oberkörpers dem Boden. Vermeiden Sie ein Verdrehen des Rückens!
Das Hinlegen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.



Aufstehen und hinsetzen
Bringen Sie den Köperschwerpunkt mit einem geraden Rücken nach vorne bis über die Knie. Spannen Sie die tiefe Bauchmuskulatur für eine optimale Rumpfstabilität an.
Geben Sie einen rumpfunterstützenden Druck in den oberen Teil der Oberschenkel, damit Sie aufstehen können. Das Hinsetzen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.



Schuhe und Socken anziehen
Machen Sie dies im Sitzen oder in Rückenlage. Im Sitzen können Sie dabei bei aufrechtem Rücken einen Fuss auf dem entgegengesetzten Knie ablegen.

Tragen
Tragen Sie in den ersten **4 Wochen** nicht mehr als **3 bis 5 Kilogramm.** Versuchen Sie, die Lasten gleichmässig auf beide Arme zu verteilen. Körpernahes Tragen verringert die Belastung auf die Wirbelsäule. Detaillierte, auf Sie abgestimmte Auskunft erhalten Sie von Ihrer Operateurin oder Ihrem Operateur.

Sportliche Aktivitäten
Sportliche Aktivitäten können Sie je nach Sportart nach etwa **3 Monaten** wieder aufnehmen. Bis dahin ist nur Wandern, nach etwa 1 Monat auch Schwimmen und Velofahren erlaubt. Ball- und Kampfsportarten, aber auch Ski- und Snowboardfahren bedürfen einer Pause bis zu einem halben Jahr. Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei Ihrer Operateurin oder Ihrem Operateur.

Auto fahren
Auto fahren sollten Sie erst nach voriger Absprache mit Ihrer Operateurin oder Ihrem Operateur. Vorausgesetzt werden eine genügende Reaktionsfähigkeit und Muskelkraft. Beim Mitfahren sollten Sie längere Strecken vermeiden.

Stationäre Physiotherapie
Während des stationären Aufenthalts werden Sie ein entsprechendes Übungsprogramm erlernen. Dieses sollten Sie auch im Anschluss täglich weiterführen.
Denken Sie bitte daran, dass die Belastung, die Ihr Rücken zu tragen hat, nur langsam und sinnvoll gesteigert werden sollte (z. B. Gehstrecke, Sitzdauer, Sport usw.). Steigern Sie die Belastung nur dann, wenn der bisherige Belastungszustand vom Rücken seit geraumer Zeit gut toleriert wurde.
Die vernünftige Selbsteinschätzung des eigenen körperlichen Leistungsvermögens ist dabei von grosser Bedeutung.

Ambulante Physiotherapie
Um die Belastbarkeit Ihres Rückens zu verbessern, sind im Anschluss weiterführende Übungen notwendig. Ein Fortführen der Physiotherapie ist daher auch nach der Entlassung sinnvoll.
Der Beginn der ambulanten Physiotherapie nach der Operation erfolgt in Absprache mit dem Operateur.

Denken Sie bitte daran, dass die Belastung, die Ihr Rücken zu tragen hat, nur langsam und sinnvoll gesteigert werden sollte (betrifft etwa Gehstrecke, Sitzdauer, Sport usw.). Steigern Sie nur dann, wenn der bisherige Belastungszustand vom Rücken seit geraumer Zeit gut toleriert wurde!
Die vernünftige Selbsteinschätzung des eigenen körperlichen Leistungsvermögens ist dabei von grosser Bedeutung.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und eine baldige Genesung!

IHRE PHYSIOTHERAPIE DER KLINIK STEPHANSHORN

ÜBUNGEN ZUR STABILISATION DER LENDENWIRBELSÄULE

Allgemein
Führen Sie alle Übungen ausnahmslos im schmerzfreien Bereich durch.
Die Bewegungen werden spannungsfrei ausgeführt.

☐ **Übung zur allgemeinen Muskelaktivierung**
Sie liegen auf dem Rücken. Die Arme liegen neben Ihrem Körper.
Die Handflächen zeigen zur Decke.
Ziehen Sie leicht die Bauchdecke zur Wirbelsäule, ohne die Luft anzuhalten.
Drücken Sie Arme und Schulterblätter in die Unterlage und schieben Sie Ihre Finger fusswärts.
Ziehen Sie die Fussspitzen zu den Knien und drücken Sie die Fersen leicht gegen die Unterlage.
Halten Sie die Spannung 5 bis 10 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter.
5 Wiederholungen, 3× pro Tag



☐ **Basisübung zur Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur**
Sie liegen in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Ihr unterer Rücken befindet sich in der Ruheposition. Positionieren Sie Ihre Hände locker auf den unteren Bauch. Spannen Sie nun leicht Ihren Unterbauch an, sodass die Bauchdecke minimal flacher wird. Der untere Rücken erfährt während der Übung keine Bewegung! Halten Sie die Spannung 5 bis 10 Sekunden und atmen Sie dabei ruhig weiter.
5 Wiederholungen, 3× pro Tag



ÜBUNGEN ZUR BECKENREGULATION

☐ **Ausführung mit gestreckten Beinen**

Drehen Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert nach aussen und anschliessend nach innen, sodass Sie die Rotationsbewegungen in Ihren Hüften spüren.
Lassen Sie dabei Ihre Rumpfmuskulatur und das Becken entspannt.
10–15 Wiederholungen, 1–3 Serien, 3–5 × pro Tag.





☐ **Ausführung mit angewinkelten Beinen**

Führen Sie diese Übung immer mit beiden Beinen synchron durch, um einen Rotationsstress auf die Wirbelsäule zu vermeiden.
Bewegen Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert auseinander und anschliessend wieder in die Ausgangsposition zurück.
Das Auseinanderbewegen der Beine sollte als Abrollbewegung über die Fussaussenkante erfolgen.
Lassen Sie die Rumpf- und Beckenmuskulatur entspannt.
10–15 Wiederholungen, 1–3 Serien, 3–5 × pro Tag.





ÜBUNGEN ZUR MOBILISATION DER LENDENWIRBELSÄULE

☐ **Beckenkippen in Rückenlage**

Sie liegen auf dem Rücken. Die Beine sind aufgestellt. Ihre Hände liegen beidseits an den Beckenknochen.
Kippen Sie nun in einer langsamen Bewegung das Becken vor und zurück. Der untere Rücken nähert sich beim Zurückkippen des Beckens der Unterlage. Beim Vorkippen wird der untere Rücken eher hohl.
Die Bauch- und Gesässmuskulatur sollte bei der Bewegung relativ locker bleiben. Atmen Sie ruhig weiter.
10–15 Wiederholungen, 1–3 Serien, 3–5 × pro Tag



☐ **Übung für die Seitneigung in der Lendenwirbelsäule**

Sie liegen auf dem Rücken. Die Beine bleiben bei dieser Übung gestreckt. Die Hände liegen beidseits locker an den Beckenknochen.
Ziehen Sie die Fussspitzen zu den Knien.
Stossen Sie nun langsam im Wechsel Ihre Fersen in Verlängerung Ihrer Beine in Richtung Bettende. Atmen Sie ruhig weiter.
10–15 Wiederholungen, 1–3 Serien, 3–5 × pro Tag



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK.
MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK

WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

FOLGEN SIE UNS AUF

NOTFALLAUFNAHME 24H–365D
T +41 71 282 74 74

PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 97
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 75 08
PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 71 11
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

Zertifiziertes Managementsystem SQS ISO 9001

600 11/26 bc medien ag