

Rücken- schule

Informationsbroschüre

zur Stabilisation
der Wirbelsäule



Entlastungsstellungen

Stand:

- Schrittstellung oder evtl. ein Bein auf eine Stufe oder einen Schemel stellen. Mit dem Rücken an eine Wand anlehnen oder mit den Händen/Armen an einem Tisch etc. abstützen (siehe z.B. beim Zähneputzen).



Sitz:

- Ein Sitzkeil erleichtert das Finden und Halten der korrekten Beckenstellung. Gewicht der Arme auf einem Tisch/ Sessel ablegen bzw. sich abstützen. Ein Lendenkissen unterstützt die Lendenwirbelsäule in angelehnter Position.
- Die richtige Höhe für Arbeitsflächen bzw. Armlehnen soll so gewählt werden, dass die Unterarme bei 90° gebeugtem Ellbogen parallel oder leicht abfallend zur Unterstützungsfläche eingestellt sind.



Liegen:

- Durch die veränderte Einwirkung der Schwerkraft ist das Liegen als Entlastung der Wirbelsäule, insbesondere der Bandscheiben, sehr geeignet. In Rückenlage Beine mit einer Knierolle oder einer Stufenlagerung unterlagern. In Seitenlage ist ein dickerer Polster zwischen den Beinen empfehlenswert.



Empfohlene Sportarten:

- Wirbelsäulengymnastik, Spazierengehen, Wandern, Walking, Rückenschwimmen, leichtes Joggen mit stoßdämpfenden Sohlen (möglichst nicht auf Asphalt), Radfahren (Lenker evtl. höherstellen), Skilanglauf.



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Mein Anliegen, und das des gesamten Teams der Physikalischen Therapie, ist es, Sie auf Ihrem Weg zu einer raschen Genesung nach Ihrer Gelenkoperation zu begleiten. Damit Sie schnell mobil werden und Ihre Alltagsaktivitäten wieder aufnehmen können, bieten wir Ihnen eine effiziente, individuell an Sie angepasste Therapie.

Ab dem ersten postoperativen Tag stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite: sei es im Umgang mit Krücken, beim Erlernen des Stiegensteigens, bei den täglichen Übungen, die Ihre Beweglichkeit und Kraft verbessern, oder in der Abklärung eventuell nötiger Hilfsmittel. Wir unterstützen Sie auch gerne in allen möglichen Fragen oder bei Unsicherheiten.

Der Erfolg der Operation und Ihr tägliches Trainingsprogramm werden Sie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen schnell vergessen lassen.

*Cornelia Grosinger MSc.
Bereichsleitung Physikalische Therapie*

Allgemeine Verhaltensrichtlinien nach einer Wirbelsäulenoperation

Für die ersten 6 Wochen nach der Operation

Hier gilt besonders die individuelle Anweisung bzw. Beratung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt bzw. Ihre Physiotherapeutin/Ihren Physiotherapeuten.

- Schonung in den ersten 6 Wochen nach der Operation.
- Alles, was Sie in dieser Zeit tun, tun Sie bitte nicht länger als 30 Minuten (außer Liegen).
- Nicht mehr als max. 3 kg tragen.
- Vermeiden Sie unnötiges Sitzen.
- Keine Drehbewegungen in der Wirbelsäule.
- Nicht selbst Auto fahren.
- Nicht Staub saugen bzw. keine schweren Haus- oder Gartenarbeiten verrichten.
- Nicht mit gestreckten Knien bücken.
- Übungsprogramm zur Stabilisierung der Wirbelsäulenmuskulatur 1–2 × täglich durchführen.
- Schwimmen und ganz allgemein Bewegung im Wasser, und Heimfahrrad sind ab der 3. Woche postoperativ möglich.

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Team der Physiotherapie!

Übungen zur Stabilisation d

- **Alle Übungen müssen schmerzfrei durchgeführt**
- **Zusätzlich den Beckenboden anspannen!** • Jed

Rückenlage:

- Lendenwirbelsäule und Fersen gleichzeitig gegen die Unterlage stemmen.



- Rücken leicht in Richtung „Hohlkreuz“ = Lordose spannen und gleichzeitig entweder beide Handgelenke, beide Fersen oder diagonal ein Handgelenk und eine Ferse gegen die Unterlage stemmen.



- Rechte Hand stemmt gegen linkes Knie, Kopf dabei leicht anheben, danach andere Diagonale.



der Wirbelsäule

werden! • Jede Spannung wird 5 Sekunden gehalten.
Die Übung 5 × wiederholen.

Bauchlage:

- Bauchmuskeln anspannen und den Druck auf Polster reduzieren.



- Wie Übung 1 und abwechselnd ein Bein etwas anheben und halten.



- Wie Übung 1 und abwechselnd einen Arm etwas anheben und halten, das Schulterblatt dabei Richtung Becken ziehen.



- Wie Übung 1 und abwechselnd einen Arm und das diagonale Bein etwas anheben und halten.



n, dabei ruhig weiteratmen – Bauchatmung!

Vierfüßlerstand:

- Ausgangsstellung:
Knie hüftbreit,
Hände schulterbreit,
Blick auf Boden,
Bauchmuskeln
angespannt.



- Position stabilisieren, einen Arm nach vorne strecken, Daumen zeigt zur Decke, danach anderen Arm.



- Position stabilisieren, ein Bein nach hinten strecken, danach anderes Bein.



- Position stabilisieren, linken Arm und rechtes Bein strecken, danach andere Diagonale.



Ergonomische Haltung

Stand:

- Füße gleichmäßig belasten und Knie nicht überstrecken. Kopf/Brustkorb/Becken stehen übereinander. Schultern locker hängen lassen.



Sitz:

- Breitbeinig mit gutem Bodenkontakt. Becken ist leicht nach vorne gekippt. Wirbelsäule ist aufgerichtet und gerade.



Bücken – Heben – Tragen: → → →

- Schrittstellung oder breitbeiniger Stand.
- Wirbelsäule stabilisieren, Drehpunkte sind Knie und Hüfte.
- Lasten möglichst körpernah tragen bzw. auf beide Hände aufteilen.
- Nie heben und drehen gleichzeitig!



Liegen – Aufstehen:

- In Rückenlage kleiner Polster unter dem Kopf, nicht unter den Schultern.
- In Seitenlage ist als Ausgleich ein etwas dickerer Polster nötig.
- Für das Aufstehen beide Beine nacheinander aufstellen und en bloc auf die Seite drehen. Unterschenkel über die Bettkante schieben und den Oberkörper mithilfe der Arme zum Sitz hochstützen. Niederlegen in umgekehrter Reihenfolge.



EVANGELISCHES KRANKENHAUS



Herausgeber:
Evangelisches Krankenhaus
Hans-Sachs-Gasse 10–12, 1180 Wien
Tel.: +43 1 404 22-0
Text: Lisa Dresch
Fotos: Evangelisches Krankenhaus
Grafik: Grösel & Grösel Grafik

www.ekbwien.at

