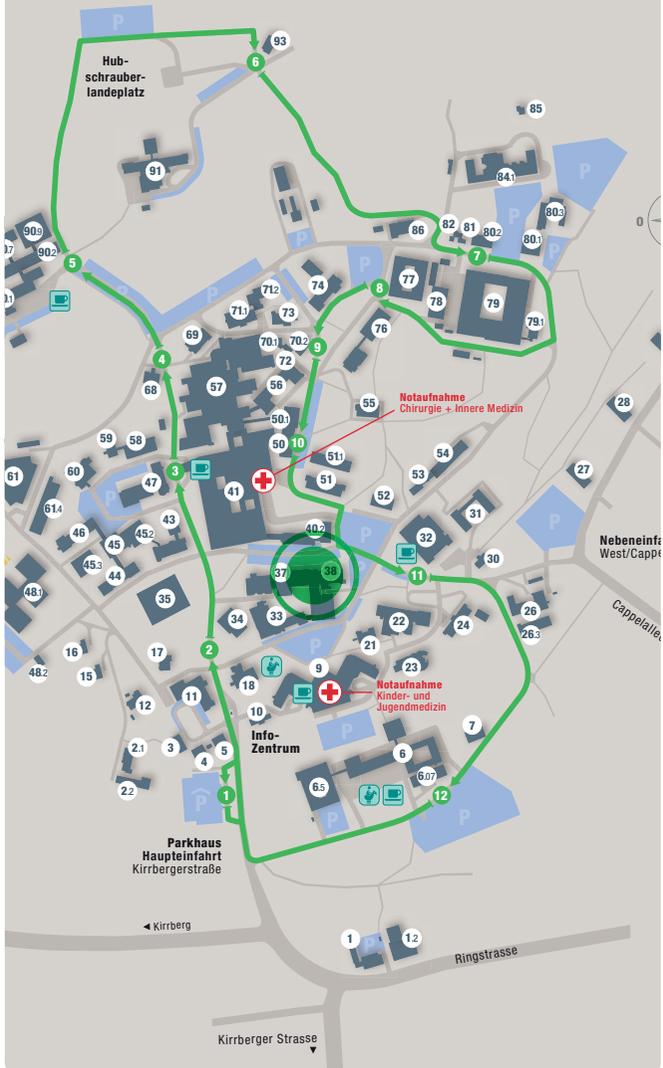


LAGEPLAN + ANFAHRT



Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter: www.uk.s.edu/anfahrt

KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes
Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie
Gebäude 37/38
D - 66421 Homburg

www.uk.s.edu/orthopaedie



Klinik für Orthopädie
und Orthopädische Chirurgie

Physiotherapie nach Wirbelsäulen-OPs Postoperative Übungen

Informationen, um Ihnen den Alltag nach Ihrer Wirbelsäulen-OP zu erleichtern

INFOS FÜR PATIENTEN UND BESUCHER



Verrutschen im Bett

- Stellen Sie die Beine nacheinander an
- Winkeln Sie die Arme an und drücken Sie die Ellenbogen in die Unterlage
- Heben Sie das Gesäß an und setzen Sie es seitlich wieder ab
- Rutschen Sie mit den Schultern und dem Kopf nach

Das Aufsetzen aus dem Bett

- Stellen Sie die Beine nacheinander an
- Drehen Sie sich im Gesamten auf die Seite (en-bloc)
- Schulter und Becken nicht gegeneinander verdrehen
- Ziehen Sie die Knie zum Bauch und schieben Sie dabei die Beine aus dem Bett
- Drücken Sie sich nun über die Arme hoch, um in den Sitz zu kommen.



Das korrekte Bücken

- Halten Sie eine hüftbreite Schrittstellung ein
- Heben Sie in den ersten 6 Wochen nicht mehr als 5 kg
- Gehen Sie beim Bücken in die Hocke und heben Sie den Gegenstand körpernah an
- Halten Sie während dem kompletten Vorgang immer Ihren Rücken gerade!

Richtiges Heben und Tragen

- Schwere Gegenstände (wenn unbedingt notwendig) bitte immer nah am Körper anheben und tragen.
- Beim Anheben sollten die Füße schulterbreit stehen, die Knie gebeugt sein, die Wirbelsäule gerade bleiben, das Gesäß weit nach hinten geschoben werden und die Gegenstände langsam angehoben werden.
- Beim Abstellen sollte die umgekehrte Reihenfolge vollzogen werden.

Trainingsmöglichkeiten

- Radfahren (Bitte stellen Sie den Sattel, den Lenker und die Pedale auf Ihre Größe ein)
- Schwimmen
- Nordic Walking



Tipps für den Alltag/ Verhaltensregeln für die ersten 6 Wochen

- Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug bzw. die Rolltreppe
- Machen Sie Spaziergänge; steigern Sie diese langsam und schmerzabhängig
- Stellen Sie Ihre Haushaltsgeräte auf Ihre Größe ein (z.B. Bodenstaubsauger)
- Halten Sie das rückengerechte Bewegungsverhalten weiterhin bei
- Richten Sie sich zwischen den Belastungsphasen immer wieder Pausen ein
- Setzen Sie die erlernten Übungen weiterhin fort (Grundspannung z.B.)
- Keine extreme Belastungen wie z.B. Großputz
- Falls keine Reha erfolgt, ist eine physiotherapeutische Behandlung zu empfehlen
- Empfohlene Sportarten: Walking, Schwimmen(Rückenschwimmen), Ergo-Training