

# Physiotherapie nach einer Wirbelsäulen- operation



Ambulante Physiotherapie

Tel. 02162 96 - 6232

# Das Team der Physiotherapie



Von links nach rechts: Dirk Ostermann, Robert Steenman (Leitung), Sabine Gottschalk, Peter Görtz, Anke Frentzen (stellvertretende Leitung), Regine Hoster, Manuela Siemons, Arjan van't Hof, Yannick Broich

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die folgende Broschüre informiert Sie über Ihre physiotherapeutische Behandlung in der LVR-Klinik für Orthopädie Viersen und gibt Ihnen einen kurzen Einblick in die pflegerische und ärztliche Nachsorge. Wir sind auch zur ambulanten Therapie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt oder nach der Rehabilitation für Sie da. Sie erreichen uns montags bis freitags in der Zeit von 8.00 Uhr bis 16.30 Uhr unter Tel 021 62 966 - 232 oder -229.

## Die Pflege

Die Krankenschwestern und -pfleger Ihrer Station überwachen in erster Linie Ihre Vitalzeichen (Puls, Blutdruck und Körpertemperatur). Des Weiteren kümmern sie sich um die primäre Versorgung Ihrer Operationswunde und helfen Ihnen, falls nötig, in den ersten Tagen bei Ihren täglichen Verrichtungen wie An- und Ausziehen, Waschen etc. Vom Team Ihrer Station erhalten Sie auch die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verordneten Medikamente. Sollten Sie trotz Schmerzmittel weiterhin Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

## Der ärztliche Dienst

Ärztinnen und Ärzte untersuchen Sie bei Ihrer Aufnahme und informieren Sie über Ablauf und Risiken einer Operation. Nach der Operation berichten sie Ihnen über deren Verlauf und überwachen Ihren Genesungsprozess. Täglich kommt eine Ärztin oder ein Arzt zur Visite und fragt nach Ihrem Wohlergehen. Eventuelle Fragen, die die Pflegekräfte nicht beantworten konnten, können Sie bei der Visite stellen.

## Die Physiotherapie

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten begleiten Sie bei der Nachsorge direkt im Anschluss an Ihre Operation. Sie helfen Ihnen, nach der Operation wieder beweglich und kräftig zu werden. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über nützliche Übungen sowie Tipps und Tricks, die Sie auch zu Hause beachten und ggf. durchführen sollten.

# Alltagsaktivitäten

## Hochrutschen im Bett



Nehmen Sie die Stufe aus dem Bett und stellen nacheinander die Füße auf. Dann greifen Sie mit beiden Händen an die Stange am Kopfende des Bettes. Zum Hochrutschen ziehen Sie sich mit den Armen an der Stange nach oben und drücken sich gleichzeitig mit den Fersen ab.

## Seitwärtsrutschen im Bett



Nehmen Sie die Stufe aus dem Bett und stellen Sie nacheinander die Füße auf. Dann stützen Sie sich auf Ihre Ellenbogen und verschieben das Gesäß über diese vier Auflagepunkte.

## Lagerung



- Zur Entlastung der Wirbelsäule sollte das Kopfteil möglichst flach stehen und Ihre Beine sollten sich in einer Stufe befinden.
- Sobald die Stufe aus dem Fußteil entfernt wird, müssen die Beine angestellt werden.
- Liegen Sie nicht mit gestreckten Beinen, das erzeugt ein Hohlkreuz und zu starken Zug auf die Rückenmuskulatur!
- Nach Rücksprache mit dem Stationsarzt dürfen Sie nach der Operation auch auf der Seite liegen. Hierbei sollten Kopf- und Fußteil des Bettes flach eingestellt sein. Die Beine sind angewinkelt und Sie klemmen sich ein doppelt gefaltetes Kissen zwischen die Knie.



### Aufstehen aus dem Bett

Stellen Sie die Beine nacheinander an, Sie entfernen parallel dazu die Stufe aus dem Bett und stellen das Kopfteil ganz flach. Legen Sie die Hand der Seite, zu der Sie sich drehen wollen, unter Ihren Kopf. Drehen Sie dann Ihre Schultern gleichzeitig mit Ihren Knien auf die Seite, so dass der Rücken nicht verdreht wird.

Anschließend hängen Sie die Unterschenkel von der Bettkante herunter. Drücken Sie sich nun mit dem oben liegenden Arm und geradem Rücken in den Sitz. Ab der Hälfte der Aufrichtung übernimmt der unten liegende Arm das Stützen, so dass Sie sich nicht drehen müssen.

### Hinlegen ins Bett

Ins Bett zurück geht es in umgekehrter Reihenfolge wie beim Aufstehen aus dem Bett beschrieben.

### Schmerzfreies Husten

Wenn Sie im Bett liegen und Husten müssen, stellen Sie beide Füße auf und drücken Ihren Hinterkopf in die Unterlage. In dieser Position ist das Husten meistens weniger schmerzhaft. Wenn Sie stehen, versuchen Sie ihren Rücken möglichst gerade zu halten.

## Sitzen

Nach der Operation können Sie wieder rücken-gerecht sitzen. Je höher die Sitzfläche ist, desto leichter ist es den Rücken gerade zu halten. Steigern Sie die Sitzdauer langsam, Schmerzen sollten dabei nicht auftreten. Wenn Sie mit Unterarmgehstützen versorgt wurden, setzen Sie sich am Anfang nicht länger als 15 Minuten und legen sich dann wieder hin. Dabei sitzen Sie bitte erhöht (Keilkissen).

Nach etwa drei Wochen ist der Sitz in Normalhöhe wieder erlaubt.



## Socken, Hosen und Schuhe anziehen

Socken und Hosen ziehen Sie am besten in Rückenlage im Bett an. Ziehen Sie das betreffende Bein jeweils so weit wie nötig zur Brust.

Wählen Sie Schuhe, in die Sie ohne Hilfe reinschlüpfen können. Ansonsten stellen Sie den jeweiligen Fuß auf einen hohen Gegenstand (Stuhl, Bank, Sessel o.ä.), so dass Sie sich stehend anziehen können. Halten Sie dabei den Rücken unbedingt gerade!



# Physiotherapeutische Übungen

## Thromboseprophylaxe

Füße mit Kraft im Wechsel beugen und strecken. Führen Sie diese Übung während der ersten Tage nach der Operation möglichst häufig durch.



## Mobilität und Entspannung der Lendenwirbelsäule

Ziehen Sie dazu Ihre Knie abwechselnd in Richtung Brust. Diese Übung können Sie auch in der Stufenlagerung machen, indem Sie die Ferse über die Matratze ziehen und so ebenfalls abwechselnd die Knie in Richtung Brust ziehen.



## Beckenaufrichtung

Entfernen Sie die Stufe aus Ihrem Bett und stellen gleichzeitig beide Beine auf. Drücken Sie Ihr Becken und Ihre Lendenwirbelsäule unter bewusster Anspannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur fest gegen die Unterlage und lassen Sie wieder los.

Hinweise:

- Atmen Sie beim Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur bewusst aus
- Lösen Sie die Muskelentspannung während der Einatmung
- Das Gesäß sollte während der Übung nicht abgehoben werden
- Führen Sie die Bewegung im ruhigen Atemrhythmus durch

## Mobilisation und Kräftigung

Stellen Sie das Bett ganz flach ein. Ein Bein bleibt angewinkelt, das andere Bein legen Sie gestreckt auf die Unterlage. Spannen Sie die Rückenmuskulatur so an wie Sie es in der Vorübung gelernt haben. Ziehen Sie die Zehen des gestreckten Beines an und heben es langsam soweit hoch, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Dann

legen Sie das Bein wieder langsam auf der Unterlage ab und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule während der gesamten Übung fest in die Unterlage gedrückt bleibt. Bei dieser Übung lassen Sie den Atem gleichmäßig fließen.



## Stärken der geraden Bauchmuskeln

Stellen Sie bei flach gestelltem Bett beide Beine auf und legen Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab. Ziehen Sie Ihre Fußspitzen hoch und drücken die Fersen in die Unterlage. Gleichzeitig richten Sie Ihr Becken auf, wie in den ersten beiden Übungen. Dann drücken Sie Ihre Hände fest gegen Ihre Oberschenkel und heben dabei Ihren Kopf leicht an. Drücken Sie beim Anheben des Kopfes Ihr Kinn leicht in Richtung Doppelkinn. Halten Sie die Übung über drei Atemzüge.

## Mobilisation der Lendenwirbelsäule

Diese Übung können Sie mit aufgestellten oder gestreckten Beinen durchführen. Mit gestreckten Beinen bitte erst 14 Tage nach Ihrer Operation.

Mit aufgestellten Beinen:

Stellen Sie bei flach gestelltem Bett beide Beine auf. Nun schieben Sie Ihre Knie abwechselnd in Verlängerung der Oberschenkel in Richtung Ihrer Füße. Lassen Sie sich diese Übung von Ihrem Therapeuten zeigen.

Mit gestreckten Beinen:

Legen Sie Ihre Beine gestreckt auf die Unterlage. Ziehen Sie Ihre Fußspitzen hoch und schieben Ihre Beine abwechselnd nach unten raus, wobei die Kniegelenke gestreckt bleiben.

### Kräftigung von Bein- und Gesäßmuskulatur

- Stellen Sie sich mit dem Rücken gegen die Wand, wobei die Füße etwa 30 cm von der Wand weg und etwa 30 cm auseinander stehen sollten. Ihre Hände stützen sich auf den Oberschenkeln ab. Rutschen Sie jetzt langsam an der Wand hinunter. Rutschen Sie nur soweit, wie Sie die Position sicher und ohne Schmerzen halten können. Bleiben Sie für 10 Sekunden in dieser Position und rutschen dann langsam in die Ausgangsstellung zurück.
- Führen Sie die gleiche Bewegung durch wie bereits vorab beschrieben und nehmen Sie in der angespannten Position die Arme zusätzlich gestreckt nach vorne.
- Um die Wadenmuskulatur zu trainieren gehen Sie wieder in die beschriebene Ausgangsposition. Dann gehen Sie auf die Zehenspitzen und zurück. Dies können Sie auch im Wechsel durchführen.



## Nur für Patientinnen und Patienten, denen von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Unterarmgehstützen verordnet wurden

### Gehen an zwei Unterarmgehstützen

Je nach Art der Wirbelsäulenoperation, die bei Ihnen durchgeführt wurde, kann der behandelnde Arzt anordnen, dass Sie mit zwei Unterarmgehstützen gehen sollen.

Beim Kreuzgang geht die linke Stütze zusammen mit dem rechten Bein gleichzeitig nach vorne und die rechte Stütze mit dem linken Bein (wie beim Nordic Walking).



### Treppensteigen

**Ohne Geländer** können Sie mit beiden Stützen im Kreuzgang die Treppe hoch bzw. runter gehen.

**Mit Geländer** gehen Sie, wenn Sie sich ohne Geländer noch unsicher sind. Verwenden Sie auf einer Seite den Handlauf, auf der anderen Seite stützen Sie sich auf einer Stütze ab und halten gleichzeitig die zweite Stütze waagrecht in der Hand.



# Ergänzende Informationen

## Autofahren

Die ersten Wochen dürfen Sie noch nicht selbst Auto fahren. Zum Einsteigen lassen Sie sich eine Plastiktüte auf den Beifahrersitz legen, so dass Sie weniger Widerstand beim Hineindreuen ins Auto haben. Setzen Sie sich rückwärts auf den Sitz und drehen Sie Schultern und Becken gleichzeitig ins Auto. Stellen Sie die Füße fest in den Fußraum, so dass Sie sich abstützen können. Unterstützen Sie Ihren Rücken und Ihren Nacken mit zwei Kissen oder zwei gefalteten Handtüchern.

Bei einer Fahrt, die länger als 30 Minuten dauert, sollten Sie eine Pause einlegen und eine Zeit lang gehen. Legen Sie sich nach der Fahrt hin und ruhen Sie sich aus. Nach 4 Wochen ist das eigenständige fahren wieder erlaubt. Steigern Sie die Fahrtdauer langsam.

## Sport

- In den ersten sechs Wochen nach der Operation wiederholen Sie die Übungen, die Sie von Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin erlernt haben und wechseln zwischen Ruhen und leichten Aktivitäten ab.
- Ab der siebten Woche steigern Sie Ihre Aktivitäten langsam, Schwimmen und zügiges Gehen sind jetzt erlaubt.
- Nach drei Monaten können Sie wieder unbeschränkt am Alltag teilnehmen.
- **Wir empfehlen eine sportliche Betätigung im Ausdauerbereich.** Prinzipiell ist erlaubt, was Ihnen Spaß macht und nicht zu Rückenbeschwerden führt. Wichtig ist, dass Sie die Belastung langsam steigern.

**Geeignete Sportarten** sind Power Walken bzw. schnelles Gehen, Nordic Walking, Joggen, Fahrrad fahren, Schwimmen, Inlinern, Langlauf, Tanzen etc. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen.

## Sexualität

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und keiner großen Belastung ausgesetzt ist. Weitere Fragen hierzu beantwortet gerne Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut.

## Allgemeines

- Duschen ist erlaubt
- starke Dreh- und Seitneigung vermeiden
- keine schweren Gegenstände heben, tragen, drücken oder ziehen
- beachten Sie rückschonende Techniken
- haben Sie Geduld mit Ihrem Rücken, die Regeneration von Gefühlsstörungen und Schmerzen braucht Zeit
- ein nach einer Belastung auftretender Schmerz zeigt Überbelastung an

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







Druck: Ergotherapie Medien und Druck der LVR-Klinik Viersen

---

**LVR-Klinik für Orthopädie Viersen**  
Horionstraße 2, 41749 Viersen  
Tel.: 0 21 62 966 - 0, Fax 02162 966 - 327  
orthopaedie.viersen@lvr.de, [www.orthopaedie-viersen.lvr.de](http://www.orthopaedie-viersen.lvr.de)