

Richtiges Verhalten nach Rückenoperationen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Diese Broschüre enthält wichtige Informationen und Tipps

- I. Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- II. Heimprogramm

I. Rückengerechtes Verhalten im Alltag

Lagerung (bis zum Kontrolltermin bei Ihrem Operateur)

Wie man sich bettet



→ Wichtig ist, dass die Wirbelsäule auch im Liegen ihre natürliche Form behält.

Rutschen im Bett



Aus Rückenlage (seitwärts)



Aus Seitenlage (nach hinten)

1. Druck mit Füßen und Ellenbogen in die Unterlage
2. Gesäß wenig abheben
3. In kleinen Schritten nach rechts/links rutschen
4. Oberkörper und Beine nicht vergessen nachzurücken

1. Druck mit Hand und Bein in die Unterlage
2. Gesäß wenig anheben und nach hinten rutschen
3. Oberkörper und Beine nicht vergessen nachzurücken

Möglichkeiten zum Aufstehen und Hinlegen

Drehen vom Rücken zur Seite



Von der Seitenlage zum Sitzen



Vom Sitzen zum Stehen



Vom Stand über Bauchlage zum Liegen



Der Sitz-Stand-Übergang

Das Sitzen

In der Regel dürfen Sie nach der Operation nach Massgabe der Beschwerden sitzen. Am besten ist es, häufige Wechsel zwischen dem Sitzen, dem Liegen, dem Stehen und dem Gehen vorzunehmen.

Gilt in Ihrer Nachbehandlung etwas Anderes, wird Ihnen dies durch Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Ihren Physiotherapeuten mitgeteilt.

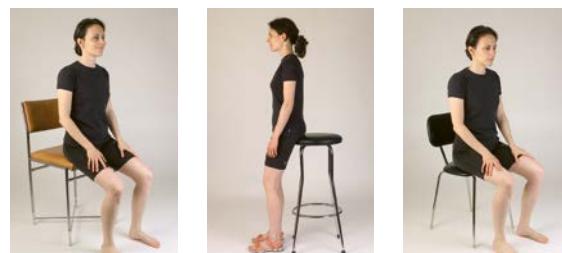
Da man im Alltag viel Zeit im Sitzen verbringt, bedeutet dies eine erhöhte Belastung für den Rücken. Daher empfehlen wir Ihnen, auch später häufig Ihre Sitzposition zu wechseln. Durch verschiedene Varianten des Sitzens kann die Belastung der Wirbelsäule vermindert werden.

Hier einige Beispiele



↓ Andere Variante

Hoher, aktiver Sitz



Aktiver Sitz auf einem Keilkissen



Angelehnter Sitz

Wichtig – Das Gesäß muss Kontakt zur Lehne haben

Entlastung der Wirbelsäule durch Abstützen der Arme



Wichtig ist

- Wechseln Sie häufig die Sitzposition.
- Führen Sie Positionswechsel bewusst aus, um unerwünschte Bewegungen zu vermeiden.

Sitzen auf der Toilette (bis zum Kontrolltermin bei Ihrem Operateur)



Wichtig ist

- Sie können sich während des Hinsetzens und auch während des Sitzens immer mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen, um bei Bedarf Ihre Wirbelsäule zu entlasten.
- Vorsicht bei der Drehung des Rumpfes beim Abputzen. Langsame Bewegungen helfen die Belastungslimite einzuschätzen.
- Bitte zögern Sie nicht und wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Therapeuten.

Entlastetes Stehen/dynamisches Stehen

Langes Stehen ermüdet die Muskulatur und führt zu Fehlhaltungen. Dies kann durch kleine Gewichtsverlagerungen vor/zurück oder von einem Bein auf das andere verhindert werden.

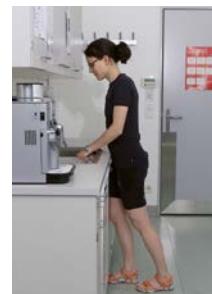
Kleine Gewichtsverlagerungen rechts/links



Kleine Gewichtsverlagerungen nach vorne/hinten



Verschiedene Entlastungsstellungen im Alltag



Entlastungsstellung an der Wand



Tipps für den Alltag

Verschiedene Varianten zum Anziehen von Hose, Socken, Schuhen

Hose anziehen



Falsch!

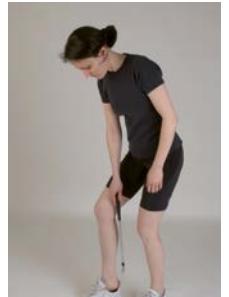
An- und Ausziehen von Socken und Schuhen oder verschiedene Varianten zum Binden der Schuhe



Aufheben von Gegenständen vom Boden



Schuhe anziehen mit langem Schuhlöffel



Zähne putzen



Auto fahren

Wichtig ist

- In der Regel dürfen Sie bis zum Kontrolltermin beim Operateur nicht selbst Auto fahren.
Gilt etwas Anderes, wird Ihnen dies durch Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Ihren Physiotherapeuten mitgeteilt.
- Dauert der Transport vom Spital nach Hause länger, empfiehlt es sich bei Beschwerden eine Pause von ein paar Minuten einzulegen und ein paar Schritte zu gehen.

Bügeln



Falsch!

Staubsaugen



Falsch!

Richtiges Einsteigen in ein Auto



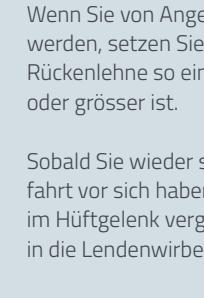
Fegen



Falsch!



Falsch!



Wenn Sie von Angehörigen in einem Privatauto vom Spital abgeholt werden, setzen Sie sich am besten auf den Beifahrersitz und stellen die Rückenlehne so ein, dass der Winkel in Ihrer Hüfte 90° beträgt oder grösser ist.

Sobald Sie wieder selbst Auto fahren dürfen und Sie eine längere Autofahrt vor sich haben, können Sie mit einem Kissen den Winkel im Hüftgelenk vergrössern, so dass keine weiterlaufende Bewegung in die Lendenwirbelsäule stattfindet.

Korrekte Heben/Bücken/Tragen

Wichtig ist

Das Heben von schweren Lasten sollte für die Zeit der Heilungsphase vermieden werden. Grundsätzlich sind hierbei nur Gegenstände zulässig, welche schmerzfrei getragen werden können. Wir empfehlen Ihnen daher bis zum Kontrolltermin beim Operateur, nicht mehr als ca. 5 kg Gewicht zu tragen.



Wichtig ist

1. Die Bewegungen sind vorzugsweise langsam und kontrolliert auszuführen.
2. Schwungvolle Bewegungen und rasche Bewegungen aus der Drehung heraus sollten vermieden werden.
3. Lasten immer nahe am Körper tragen.
4. Die Bewegung findet in den Knie-, und Hüftgelenken statt, der Rücken bleibt dabei gerade.

Allgemein gilt

Lasten gleichmäßig auf zwei Taschen und beide Körperhälften verteilen



Sexualität nach Rückenoperationen

Nach einer Rückenoperation muss nicht auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden, jedoch sollte auch hier bis zum Kontrolltermin beim Arzt auf ein rückenschonendes Verhalten geachtet werden.

- Grundsätzlich gilt: Es dürfen keine Beschwerden im Operationsgebiet, sowie ausstrahlende Schmerzen in den Beinen auftreten.
- Der Rücken soll möglichst gerade bleiben, das heißt Drehbewegungen sowie Hohl- oder Rundrücken sollten vermieden werden.
- Es sollten keine schnellen und ruckartigen, sowie keine grossen Beckenbewegungen gemacht werden.
- Zu empfehlen sind Positionen in Rücken- oder Seitenlage wie z.B. Löffelstellung oder Missionarsstellung, da diese rückenschonend sind.

II. Heimprogramm

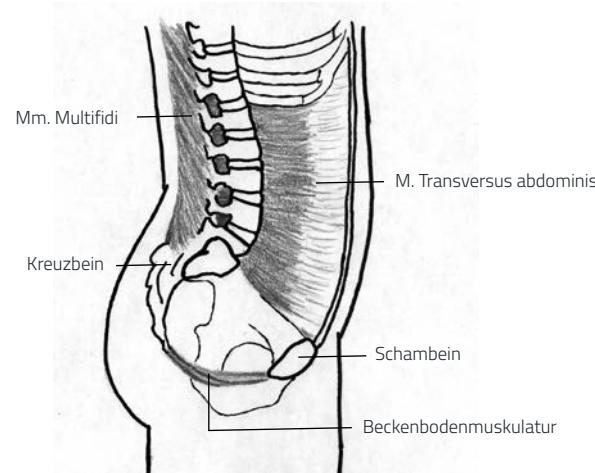
Die muskuläre Stabilisation des Rumpfes

Das Erlernen der muskulären Stabilisation ist nach einer Wirbelsäulenoperation sehr wichtig. Durch angepasste Muskelaktivität kann die Wirbelsäule wie in einem Korsett gestützt werden. So kann die Heilung gut ablaufen und weitere Schäden können so vermieden werden.

Begriffserklärung: **Grundspannung**

Eine muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule bedeutet:

Anspannung des M. Transversus abdominis und der Mm. Multifidi (tiefe Bauch-/Rückenmuskeln und wichtige Stabilisatoren) in verschiedenen Ausgangsstellungen wie z.B. Sitz/Stand und später auch bei Alltagsaktivitäten, z.B. Heben/Tragen.



Üben der Grundspannung

Vorstellungsmöglichkeiten zur Aktivierung der Grundspannung

- Bauchnabel Richtung Steissbein ziehen
- Die seitlichen Beckenknochen zusammenziehen
- Reissverschluss schliessen bei enger Hose

Zur Kontrolle können Sie mit 2 Fingern Ihre Beckenknochen aufsuchen.

Dann wandern Sie mit Ihren Fingerspitzen ein paar Zentimeter in Richtung Bauchnabel. Dort in der Tiefe (leichten Druck mit den Fingerspitzen ausüben) sollten Sie eine Anspannung spüren.



Achtung!

- Bei der Anspannung darf keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule stattfinden
- langsame, sanfte Anspannung und Entspannung
- regelmäßige, tiefe Atemzüge

Zur Kontrolle können Sie mit 2 Fingern Ihre Beckenknochen aufsuchen.

Dann wandern Sie mit Ihren Fingerspitzen ein paar Zentimeter in Richtung Bauchnabel. Dort in der Tiefe (leichten Druck mit den Fingerspitzen ausüben) sollten Sie eine Anspannung spüren.

Übungshäufigkeit:

- Ständig 3 x 10 Sekunden die Spannung halten
- vor Bewegungsübergängen (z.B. vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen) und bei Bewegung sollten Sie die Spannung aufbauen und halten

Ihre Fragen/Notizen



20005693/300/07.23/KPL

Anmeldung

Unsere Disponentinnen geben Ihnen gerne passende Termine. Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail.

Anreise/Parkplatzmöglichkeit

Sie können das Parkhaus (50 Meter vom Haus 14 entfernt) benutzen (gebührenpflichtig). Das Kantonsspital Aarau liegt nur unweit vom Bahnhof SBB Aarau entfernt und ist zu Fuss in 10 Minuten oder mit dem Bus erreichbar.

Kantonsspital Aarau

Physiotherapie
Haus 14
062 838 46 85
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
physiotherapie@ksa.ch
www.ksa.ch/kardiologie

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
7.30 bis 12 Uhr | 13 bis 18 Uhr
Freitag
7.30 bis 12 Uhr | 13 bis 17 Uhr

KSA

Kantonsspital
Aarau

Physiotherapie
Klinik für Orthopädie
und Traumatologie