



# 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)

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



Aus Seitenlage (nach hinten)

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

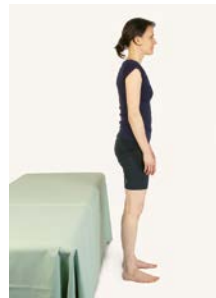
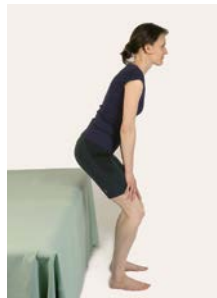
### Drehen vom Rücken zur Seite



### 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



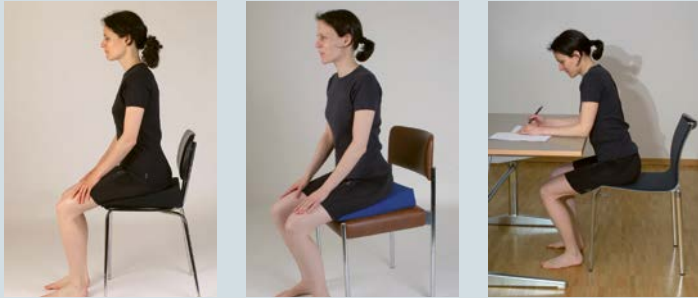
### Aktiver Sitz auf einem Keilkissen

### 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.

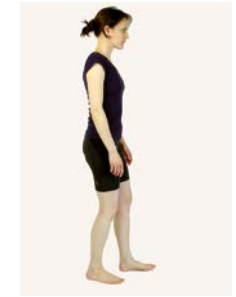
## Entlastetes Stehen/dynamisches Stehen

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!

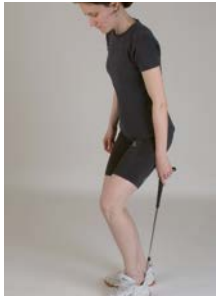
An- und Ausziehen von Socken und Schuhen oder verschiedene Varianten zum Binden der Schuhe



Aufheben von Gegenständen vom Boden



Schuhe anziehen mit langem Schuhlöffel





## Zähne putzen



## Bügeln



Falsch!

## Staubsaugen



Falsch!

## Fegen



Falsch!



Falsch!

## 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.

### Richtiges Einsteigen in ein Auto



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.

## Korrektes 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



Falsch!

## Sexualität nach Rückenoperationen

Nach einer Rückenoperation muss nicht auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden, jedoch sollte auch hier bis zum Kontrolltermin beim Arzt auf ein rückschonendes 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 rückschonend sind.

## II. Heimprogramm

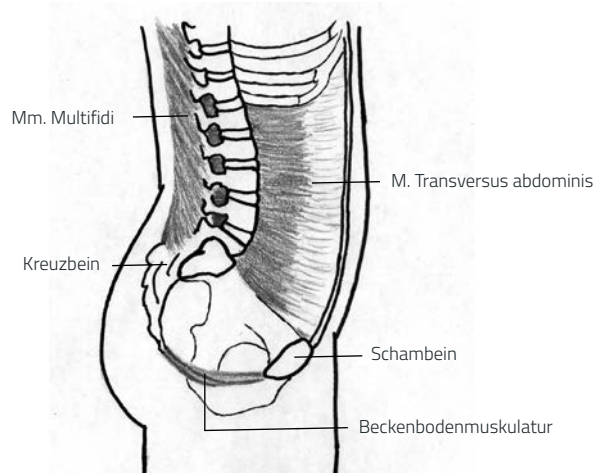
## Die muskuläre Stabilisation des Rumpfes

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:

- Stündlich  $3 \times 10$  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

[illegible]





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