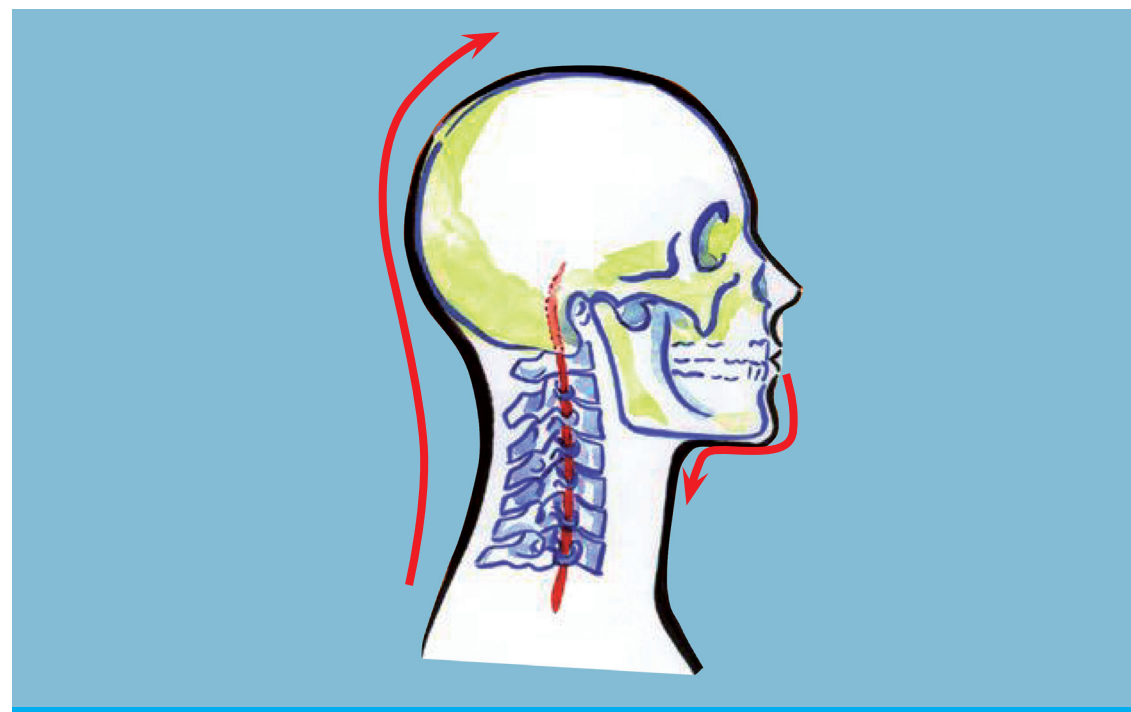


Physiotherapie | Klinik für Orthopädie

Richtiges Verhalten nach Halswirbelsäulenoperationen



Team Chirurgie-Orthopädie

Jan Hendrik Neiser, Teamleiter
 Telefon +41 (0)62 838 59 05
 Telefax +41 (0)62 838 43 29
janhendrik.neiser@ksa.ch

Klinik für Orthopädie

Team Wirbelsäulenchirurgie
 Dr. Martin Jäger, Leitender Arzt
 Telefon +41 (0)62 838 47 48
 Telefax +41 (0)62 838 47 63
martin.jaeger@ksa.ch



Diese Broschüre enthält wichtige Informationen und Tipps

- I. Haltung und Bewegung im Alltag
- II. Heimprogramm

Verschiedene Halskragen



Weicher Halskragen



Harter Halskragen

Je nach durchgeführter Operation entscheidet der Chirurg, ob und wie lange Sie einen Halskragen benötigen und welcher für Sie geeignet ist.

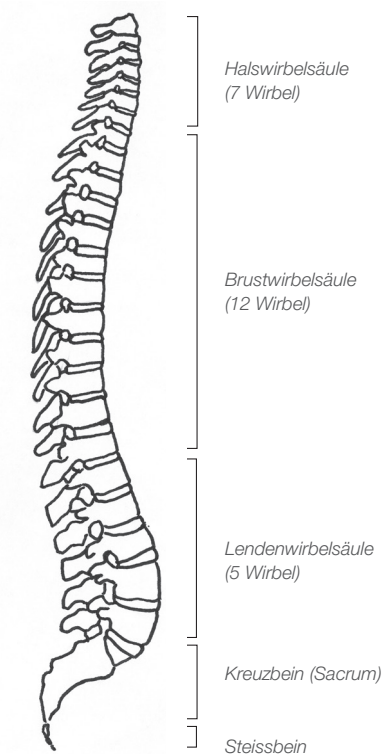
Im Allgemeinen müssen Sie bis zur Röntgenkontrolle am Tag nach der Operation den harten Halskragen tragen. Danach benötigen Sie in der Regel einen weichen Halskragen und dieser begleitet Sie bis ca. 2 Wochen nach der Operation. Zur Körperpflege ist es erlaubt, den Kragen jeweils abzuziehen.

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

I. Haltung und Bewegung im Alltag

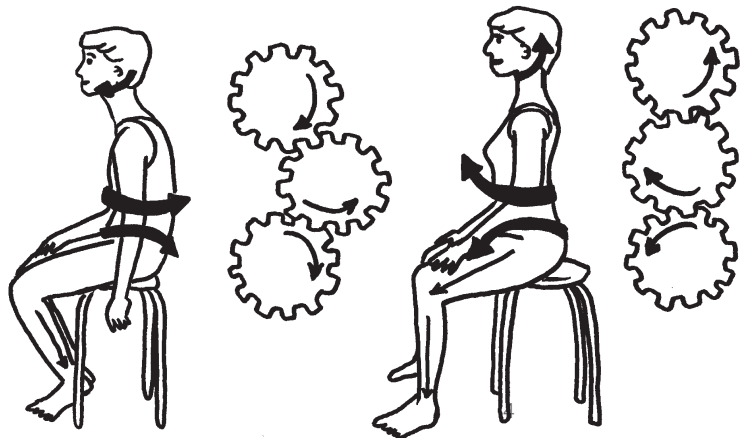
Die richtige Haltung

Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule



Um eine optimale Position der Halswirbelsäule zu erhalten, muss die gesamte Wirbelsäule inklusive des Beckens in die Haltungsschulung einbezogen werden.

Die richtige Einstellung der Wirbelsäule startet von unten nach oben.



Zahnradmodell nach
Dr. med. Alois Brügger

So finden Sie die korrekte Haltung im Sitzen

- ✓ Das Becken soll sich stabil auf der Unterlage befinden. Ist es zu weit nach hinten gekippt, so stellt sich die gesamte Wirbelsäule darüber rund ein. Ist es zu sehr nach vorne gekippt, so ergibt sich ein Hohlkreuz.
- ✓ Sie finden die optimale Position des Beckens, wenn Sie direkt auf den Sitzbeinhöckern sitzen (Ihr Therapeut zeigt Ihnen, wie Sie diese finden können). Nun kann die normale Aufrichtung nach oben weiterlaufen, so dass sich der Kopf gerade auf dem obersten Halswirbel ausrichten kann.

Vorgehen:

1. Setzen Sie sich auf eine stabile Unterlage.
2. Richten Sie ihr Becken auf.
3. Stellen Sie sich vor, Sie möchten sich gross machen, das Brustbein geht leicht nach vorne oben und der Nacken macht sich lang (als Hilfe können Sie mit den Augen nach unten schauen).

➔ Der Kopf hat nun eine optimale Stellung auf der Wirbelsäule und kann ohne viel Muskelaktivität gehalten werden.

Korrekte Sitzhaltung



Achten Sie auf Bodenkontakt, auf eine gute Sitzfläche und auf einen lockeren Schultergürtel.



Varianten

- ➔ Wichtig ist, dass Sie die gesamte Wirbelsäule richtig belasten.
- ➔ Wichtig ist, dass Sie die Sitzposition häufig wechseln.

Korrekte Lagerung im Bett bis zum Kontrolltermin bei Ihrem Operateur



Rückenlage



Seitenlage



- Wichtig ist, dass die gesamte Wirbelsäule die natürliche Form behält.
- Hohlräume sollten mit weichen Kissen ausgefüllt werden, damit Ihr Nacken bequem liegt.

Rutschen im Bett



In Rückenlage nach rechts/links

1. Bauch anspannen
2. Druck unter Füßen und Ellbogen aufbauen
3. Gesäss leicht anheben
4. In kleinen Schritten rutschen



In Seitenlage nach vorne/hinten

1. Bauch anspannen
2. Druck unter Hand und Beinen aufbauen
3. Gesäss leicht anheben
4. In kleinen Schritten rutschen

Transfer aus und ins Bett



Drehen im Bett

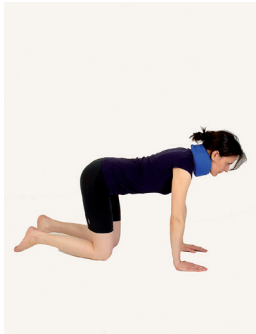
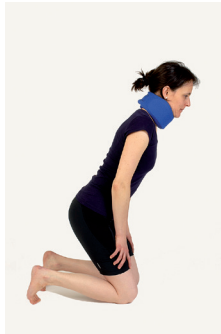


Aus der Seitenlage in den Sitz



Aus dem Sitz in den Stand

Transfer auf den Boden



Aus dem Stand in den Vierfüßlerstand

So können Sie ohne Probleme auf den Boden gelangen, um etwas aufzuwischen oder etwas aufzuheben, ohne sich selber zu gefährden.

→ Wichtig ist, dass Sie die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.

Mögliche Bewegungen der umliegenden Gelenke



Schulterkreisen, um die Nackenmuskulatur zu entspannen.



Beckenkipfung, um den unteren Teil der Wirbelsäule zu bewegen.

Dynamisches Stehen

Langes Stehen ermüdet die Muskulatur und führt zu Fehlhaltungen. Dies kann durch kleine Übungen einfach vermieden werden.



Kleine Gewichtsverlagerungen rechts/links



Kleine Gewichtsverlagerungen
nach vorne/hinten

Entlastung im Sitzen und im Stand

Entlastung kann einerseits durch eine äussere Stabilisation oder durch das Abgeben des Armgewichtes erlangt werden.

Abstützen des Kopfes im Sitzen



Das Kopfgewicht kann so an die Hände abgegeben werden.

Armgewicht im Sitzen abgeben



So entsteht kein Zug an der Nackenmuskulatur.

Arme am Körper abstützen



Arme aufstützen oder in der
Hosen- /Jackentasche versorgen.

Weitere Tipps im Alltag

Verschiedene Varianten zum Anziehen von Socken und Schuhen



Sicherer Halt ist wichtig.

Zähne putzen



In Schrittstellung stehen und mit einer Hand am Lavabo abstützen. Zum
Spülen des Mundes ein Glas mit Wasser benutzen.

Bügeln



Hüftbreit stehen und Bügelbrett so hoch einstellen, dass Ihr Rücken gerade ist.

Staubsaugen/Fegen



In Schrittstellung stehen, Saugrohr/Besen möglichst so einstellen, dass Ihr Rücken bei der Aktivität gerade ist.

Aufwischen



In die Hocke gehen und körpernah wischen.

Korrektes Bücken/ Heben/ Tragen

Bücken



Gesäss geht nach hinten unten, dabei bleiben die Knie an Ort und Stelle, so bleibt der Schwerpunkt immer über den Füßen.

Heben



Tragen

Sofern keine anderen Abmachungen getroffen werden, ist das Tragen von Gegenständen, welche über 5 kg wiegen, erst nach dem Kontrolltermin beim Operateur erlaubt.



Gegenstände immer körpernah und mit beiden Händen tragen.

Gewichte seitlich tragen



Gewichte immer gleichmässig auf beide Seiten verteilen.

Auto fahren

In der Regel dürfen Sie bis zur ersten Kontrolle beim Operateur nicht selbst Auto fahren. Gilt in Ihrer Nachbehandlung etwas Anderes, wird Ihnen dies durch Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Ihren Physiotherapeuten mitgeteilt.

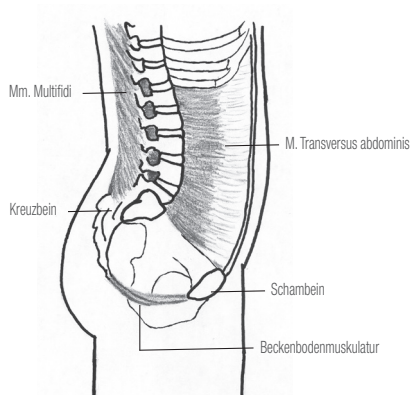
Da das Fahren in einem Auto immer auch mit kleinsten Erschütterungen verbunden ist, empfehlen wir auch nicht, dass Sie kurz nach der Operation als Beifahrer lange unterwegs sind.

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.

Übungshäufigkeit:

- Stündlich 3x10 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.

Achtung

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

Notizen
