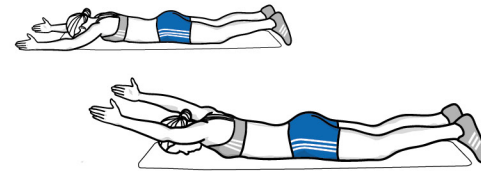


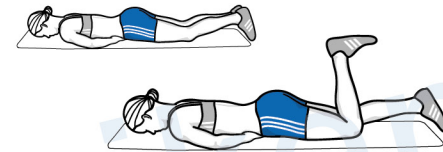
Phase III

- **Ziele:** Fortlaufende Kräftigung zum Aufbau und Erhalt des Muskelkorsetts
- Ausbau der Ausdauerbelastbarkeit und Wiederaufnahme der Arbeit (falls in Phase II noch nicht möglich) unter Berücksichtigung der beruflichen Situation / Belastung
- alltägliche Belastungen
- **Zu beachten:** Täglich mind. 15 Minuten rumpfstabilisierende Übungen (siehe individuelles Programm der Reha oder des Therapeuten)
- 2-3 x pro Woche mindestens 30 Minuten sportliche Ausdauerbelastung, z.B. (Nordic) Walking/Rückenschwimmen/ Rad fahren (beginnend mit tiefem Einstieg)/ Skilanglauf
- **Nach stabilisierenden Operationen noch nicht zu empfehlen:**
 - Stop-and-go-Sportarten (z.B. Fußball, Handball, Tennis, Squash)
 - Jogging (Stauchungsbelastung), Alpines Skifahren v.a. „Buckelpiste“
 - Rennrad fahren, Mountain Biking
 - Kontaktsportarten
 - Bowling / Kegeln

Seitstütz mit angewinkelten Beinen



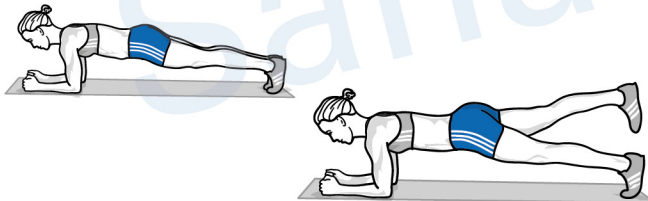
Kräftigung Oberschenkel Rückseite



Bemerkungen

Rechtliche Hinweise: Bei den Informationen und Übungen handelt es sich ausschließlich um Empfehlungen. Das SANA Klinikum und die Autoren übernehmen keine Haftung. Bei Fragen o.ä. wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten.

Rumpfstabilisation mit Dynamik



Brust- und Lendenwirbelsäule

Empfohlene Weiterbehandlung nach einer Wirbelsäulen-Operation



Phase I

- **Ziele:** Aufbau eines „Muskelkorsett“
- Schmerzfreies Bewegen im Alltag
- Ärztliche Indikationsprüfung zur Anschlussrehabilitation

- **Zu beachten:** Wechseln der Körperlage zur Druckentlastung der OP-Wunde
- Aufstehen über Seitenlage (Anleitung durch Pflegepersonal und/oder Physio- und Sporttherapeuten)
- Vermeiden von extremer Rumpfvorneigung und Rumpfdrehung
- Aufheben von Gegenständen mit „geradem Rücken“
- Vermeiden von einseitiger Belastung (z.B. Gehhilfen, Tragen)
- Ärztliche Indikationsprüfung zur Anschlussheilbehandlung; ggf. Einleitung erfolgt durch Sozialdienst

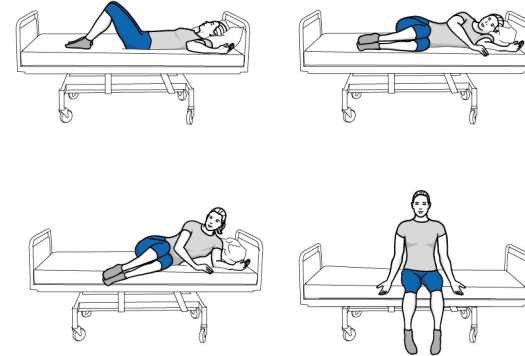
Isometrische Spannungsübung (Rückenlage)

Ausgangsstellung: Aufbau einer Muskelspannung auf der Rückseite des Körpers, Zehenspitzen anziehen / Knie in die Unterlage spannen

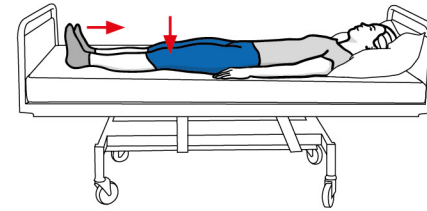
Durchführung: Gesäß anspannen / Schulterblätter nach hinten-unten zur Wirbelsäule ziehen / Arme und Hände flächig in die Unterlage spannen / Kinn zum Hals ziehen und Hinterkopf in die Unterlage spannen

Wiederholung: Ganzkörperspannung für 10-20 Sekunden halten. Lösen der Spannung in umgekehrter Reihenfolge, 3x Wiederholungen / 3-5x täglich

Aufstehen am Bett



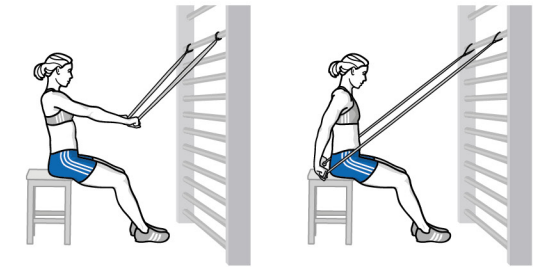
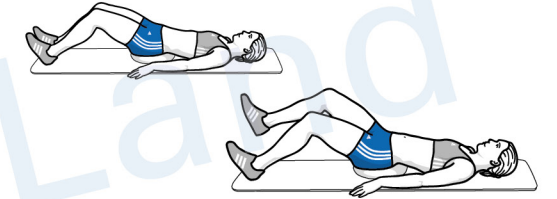
Isometrische Spannungsübung



Phase II

- **Ziele:** Rumpfmuskulatur stabilisieren und weiter kräftigen
- wirbelsäulengerechtes Verhalten erlernen und festigen
- allmähliche Steigerung rückengerechter Bewegungsabläufe
- körperliche Aktivität und Ausdauerbelastbarkeit steigern
- Schmerzfreie Alltagsbewegungen
- Wiederaufnahme der Arbeit hängt von der beruflichen Situation und Belastung ab
- **Zu beachten:** Rückengerechtes Verhalten (siehe Phase I) beibehalten
- Symmetrisches Tragen bis 10 kg
- langes Sitzen in tiefer Sitzposition bzw. monotone Belastungen vermeiden
- OKeine forcierten Bewegungsübungen
- Bei jeglichen Übungen Rumpfspannung (Muskelkorsett) aufbauen

Übungen zur Rumpfstabilisation



Übungen zur Rumpfstabilisation

