

Eigenübungen nach Wirbelsäulen-Operation

Aufstehen: Positionswechsel sollen immer „en block“, also ohne Rotation und Seitneigung des Körpers erfolgen. Drehen Sie sich auf die Seite und drücken Sie sich mit der oben liegenden Hand über den Hochsitz in den Stand.



Sitzposition: Wählen Sie die Sitzposition und Sitzmöbel entsprechend dem von Ihrem Operateur erlaubten Hüftbeugungswinkel. In der Regel bis 90 Grad, bei größeren Eingriffen an der unteren LWS nur bis 60 Grad, wie auf der Abbildung dargestellt.



Nervenmobilisation: Halten Sie sich 3-5 Mal täglich an einem Möbelstück oder Ähnlichem fest. Führen Sie 10 Kniebeugen im Winkel von ca. 0 - 40 Grad durch. Halten Sie den Oberkörper dabei senkrecht im Raum.



Ein- und Aussteigen aus dem Auto:

Setzen Sie sich zunächst mit dem Rücken zur Mittelkonsole ins Auto, neigen Sie den Oberkörper nach hinten und rutschen mit dem Gesäß einwärts in Richtung Mittelkonsole.



Erst danach drehen Sie sich „en Block“, also ohne Rotation unter Ganzkörperspannung zur Windschutzscheibe.

Ganzkörperanspannungsübungen

Rückenlage: Ziehen Sie beide Fußspitzen nach oben, drücken dabei die Fersen auf die Unterlage. Spannen Sie das Gesäß an, drücken Sie die Schultern und Arme nach unten, lassen Sie Unterarme liegen und ziehen Sie den Handrücken hoch. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden mit gleichbleibender Spannung, danach 10 Sekunden locker lassen.
Ca. 10 Wiederholungen pro Satz. Insgesamt 5 Sätze.



Ausgangsstellung Sitz oder Rückenlage.

Die Füße werden in den Boden bzw in die Unterlage gedrückt, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und dabei die Finger ineinander „verhakeln“ und die Arme auseinander ziehen.

10s anspannen/10 s locker lassen
3x 10 Wiederholungen



Ausgangsstellung Sitz oder Rückenlage.

Die Füße werden in den Boden bzw in die Unterlage gedrückt, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und dabei die Handflächen vor dem Oberkörper fest zusammen drücken..

10s anspannen/10s locker lassen
3x 10 Wiederholungen



Ausgangsstellung:

Stand vor der Wand mit ca.10 cm Abstand, Knie und Hüfte leicht gebeugt, Oberkörper gerade
Arme strecken und den den Handrücken fest gegen die Wand pressen.

10s anspannen/10s locker lassen
3x 10 Wiederholungen

