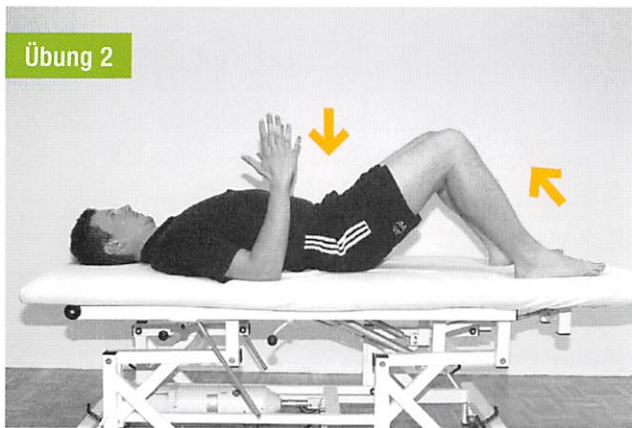


Übung 1

Ausgangslage: Rückenlage, Beine nacheinander anstellen, Arme seitlich gestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen zur Decke. Grundspannung einnehmen, Füße hochziehen, Gesäß anspannen, Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Arme leicht in die Unterlage drücken.

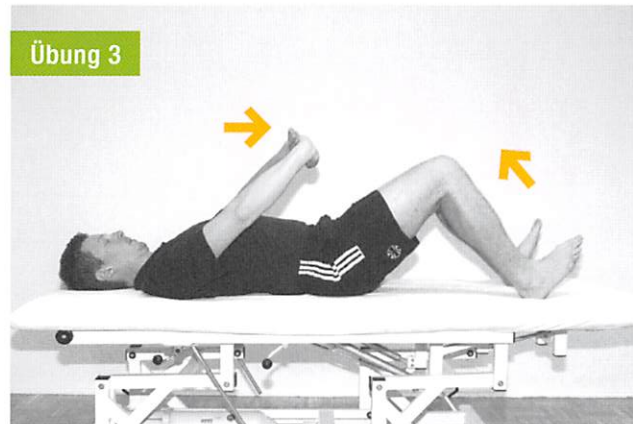
Dauer: 3-5 x 10 Sekunden die Spannung halten.



Übung 2

Ausgangslage: Rückenlage, Beine nacheinander anstellen, Arme seitlich neben dem Körper, Ellenbogen beugen. Grundspannung einnehmen, Füße hochziehen, Gesäß anspannen, Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Oberarme in die Unterlage spannen.

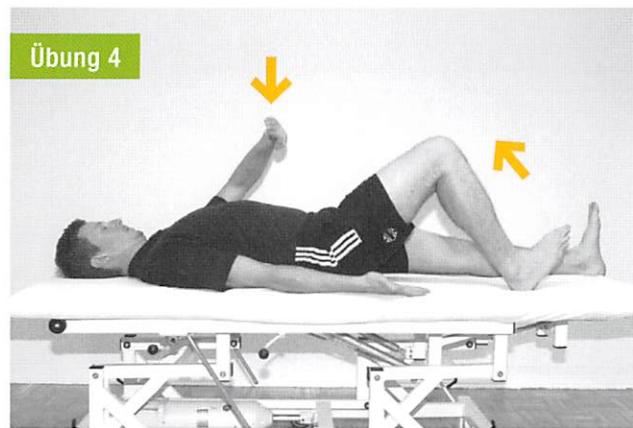
Dauer: 3-5 x 10 Sekunden die Spannung halten.



Übung 3

Ausgangslage: Rückenlage, Beine nacheinander anstellen, Arme leicht gebeugt anheben, Fingerspitzen zeigen zueinander. Grundspannung einnehmen, Füße hochziehen, Gesäß anspannen, Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Arme durchspannen.

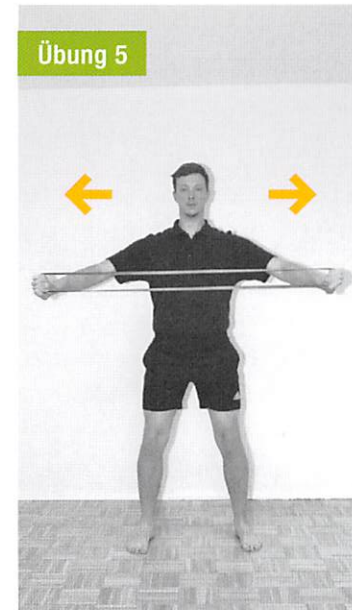
Dauer: 3-5 x 10 Sekunden die Spannung halten.



Übung 4

Ausgangslage: Rückenlage, z.B. rechtes Bein anstellen, linkes Bein strecken, rechten Arm mit der Handfläche nach oben neben den Körper legen, linken Arm gebeugt anheben (Übung im Wechsel). Grundspannung einnehmen, drücken Sie das gestreckte Bein und den rechten Arm in die Unterlage.

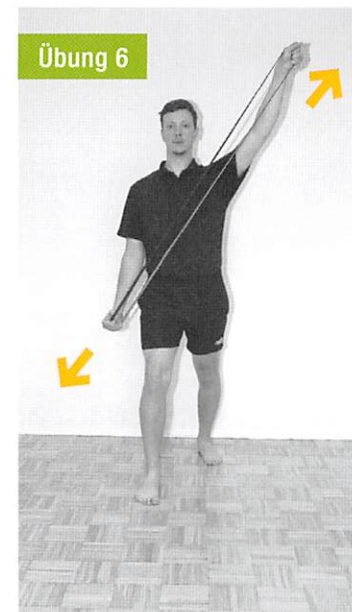
Dauer: 3-5 x 10 Sekunden die Spannung halten.



Übung 5

Ausgangslage: Stand, Beine leicht beugen und grätschen, den Rücken durchspannen, Arme und Band vor dem Körper halten, Grundspannung einnehmen, die Arme gestreckt anheben und das Band auseinander ziehen, Rücken stabil halten.

Dauer: 3-5 x 10 Sekunden halten.



Übung 6

Ausgangslage: Schrittstellung, z.B. rechtes Bein gebeugt, linkes Bein gestreckt, rechter Arm unten, linker Arm oben, Band vor dem Körper halten. Grundspannung einnehmen, Band diagonal auseinander ziehen, Rücken stabil halten (Übung im Wechsel).

Dauer: 3-5 x 10 Sekunden halten.



Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Physiotherapie ist eine unverzichtbare Grundlage für die erfolgreiche Rehabilitation nach der Operation an der Wirbelsäule.

Unser Ziel während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik ist es, Ihre Selbstständigkeit und Belastbarkeit so weit zu stabilisieren, dass Sie gut auf die weiterführende stationäre oder ambulante Rehabilitation vorbereitet sind.

Mit diesem Übungsprogramm können Sie unabhängig von einer Physiotherapiebegleitung trainieren.

Die aufgezeigten Übungen sind leicht erlernbar, lassen sich gut in den Tagesablauf einbeziehen und können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden. Alle Übungen sollten Sie mehrmals täglich wiederholen.

Zusätzlich trainieren wir mit Ihnen die rückengerechten Verhaltensregeln für die ersten Tage nach der Operation.

Für weitere Fragen zur Physiotherapie stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr(e) Physiotherapeut/In

Notizen



Josef-Hospital Delmenhorst Krankenhaus gGmbH

Wildeshäuser Straße 92 Telefon 04221 99-3
27753 Delmenhorst Telefax 04221 99 50 05
www.jh-del.de info@jh-del.de

Fotolia: #112390593. Copyright Photographica.eu

Wirbelsäulen- und spinale Neurochirurgie

Josef-Hospital Delmenhorst

**Physiotherapie
Operative Stabilisierung an der Wirbelsäule**

- Spondylodese -



• **Übungsprogramm in der Klinik**

Name des Patienten

Datum