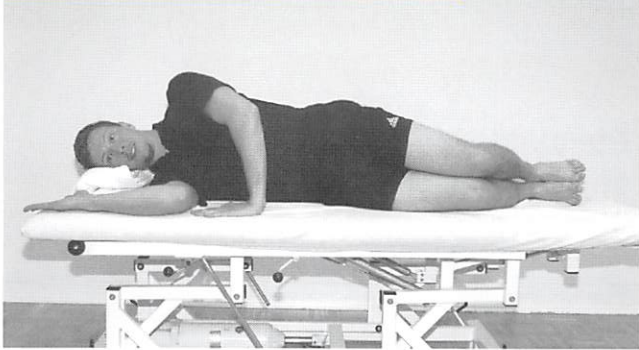
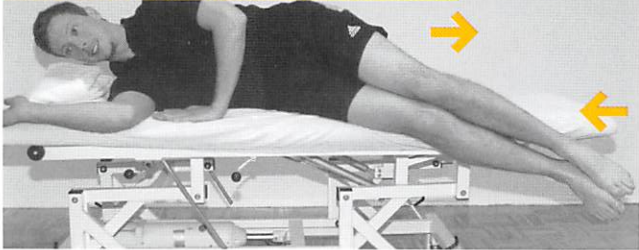


### Aus der Rückenlage in die Seitenlage



In Rückenlage die Beine nacheinander anstellen, Grundspannung einnehmen, Schulter-Becken-Knie gleichzeitig zur Seite drehen (en bloc).

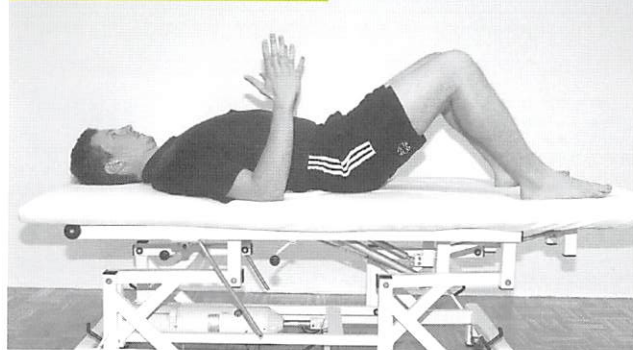
### Aus der Seitenlage in den Sitz/Stand



Obere Hand auf die Bettkante stützen, gleichzeitig die Beine aus dem Bett bewegen und den Oberkörper hochdrücken bis zum aufrechten Sitz an der Bettkante.

Die Füße stehen fest auf dem Boden, so dass diese sofort sicher in den Stand kommen.

### Transfer an die Bettkante



Die Beine nacheinander anstellen, beide Unterarme aufstellen und die Ellenbogen auf die Unterlage drücken. Das Gesäß etwas anheben und es zur Seite setzen, Schultern und Kopf nachführen.

### Stand am Waschbecken



In Schrittstellung oder breitbeinig stehen, mit einer Hand abgestützt. Der Rücken wird gerade und stabil gehalten.

### Schuhe anziehen



Legen Sie beim Schuhanziehen das Gewicht des Beines auf dem anderen Bein ab.



### Entspannungslage



Kissen unter dem Kopf; Rolle unter die Kniegelenke.  
Kissen unter dem Kopf; gefaltete Decke unter die Unterschenkel



## Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen ist eine Operation an der Wirbelsäule erfolgt. Das Ergebnis der Operation wird ganz wesentlich durch Ihr Bewegungsverhalten nach der Operation beeinflusst.

Dieser Flyer wird Ihnen eine gute Orientierung geben und Sie sicher durch die folgenden Tage leiten.

Viele der Hinweise sollten Sie auch in Zukunft berücksichtigen und mit in Ihren Alltag integrieren.

Alle dargestellten Hinweise wird die/der Sie betreuende Physiotherapeut/in mit Ihnen besprechen und üben.

Es handelt sich dabei beispielsweise um folgende Punkte:

### Theoretische Informationen

- Welche Bewegung dürfen Sie **nicht** durchführen
- Der richtige Umgang mit Belastung und Entlastung – warum ist die Entlastung so wichtig?

### Praktische Informationen

- Bewegungsablauf Rückenlage – Seitenlage
- Wie stehen Sie aus dem Bett auf
- Der korrekte Sitz und Stand
- Wie sollten Sie Ihre Schuhe anziehen
- Der korrekte Stand am Waschbecken
- Wie sollten Sie liegen, von einem Stuhl aufstehen
- Wie benutzen Sie die Hilfsmittel

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

Ihr(e) Physiotherapeut/in

## Rückengerechte Verhaltensregeln in der Klinik

### Im Bett: Rückenlage in der Seitenlage, kurzer Sitz, Stand

- Der Rücken darf sich dabei nicht verdrehen. Schulter und Becken müssen immer gleichzeitig drehen (en bloc), nicht nacheinander.

### Das Sitzen nach der Operation

- Der Sitz nach der Operation ist ausschließlich auf einem festen Stuhl erlaubt, **nicht an der Bettkante**.

Sie beginnen mit 3 x 20 Minuten zu den Mahlzeiten und dürfen die Zeit auf 3 x 30 Minuten steigern.

- Auf dem WC wird der Rücken gerade gehalten.
- Der Sitz bedeutet eine Belastung für den Operationsbereich, das Liegen eine Entlastung. Deswegen sollten Sie das Liegen zur Heilung häufig durchführen. Sorgen Sie bitte selbstständig dafür, dass ein guter Wechsel zwischen Liegen, Sitzen und Gehen stattfindet.

### Gehen

- Sie sollten immer wieder aufstehen und gehen. Dadurch wird Ihre allgemeine Kraft nach der Operation zunehmen und Ihr Kreislauf kommt wieder in Schwung. Zudem reduziert die Bewegung das Risiko einer Thrombose. Bitte festes Schuhwerk tragen.

### Bewegungen der Wirbelsäule

- Nach der Operation sind Beugungen, Seitneigungen und Drehbewegungen des Rückens nicht erlaubt!



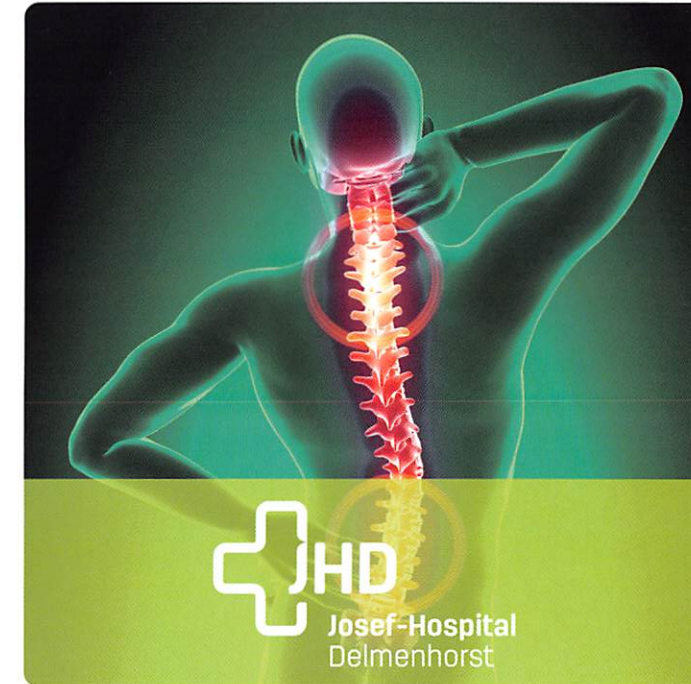
### Josef-Hospital Delmenhorst Krankenhaus gGmbH

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

## Wirbelsäulen- und spinale Neurochirurgie

Josef-Hospital Delmenhorst

### Physiotherapie Operative Behandlung der Brust- und Lendenwirbelsäule



- Rückengerechte Verhaltenshinweise in der Klinik

-----  
Name des Patienten

-----  
Datum