



Kontakt

**Asklepios Klinik Nord - Heidberg**  
 Wirbelsäulenzentrum  
 Dr. Sven Nagel  
 Leiter des Wirbelsäulenzentrums und  
 Chefarzt Wirbelsäulenorthopädie und -chirurgie  
 Tangstedter Landstraße 400  
 22417 Hamburg  
 Tel.: (0 40) 18 18-87 32 08 (Sekretariat)  
 wsc.nord@asklepios.com  
 www.asklepios.com/nord



Patienteninformation

# Die Zeit nach der Wirbelsäulenoperation

Gemeinsam für Gesundheit [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)



Dr. med. Sven Nagel



**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

wir geben täglich unser Bestes, um das in uns gesetzte Vertrauen zu bestätigen und unseren Patienten schnellstmöglich die Rückkehr in einen beschwerdefreien Alltag zu ermöglichen. Bei Wirbelsäulenoperationen hängt der Behandlungserfolg jedoch nicht allein vom Gelingen des chirurgischen Eingriffs, sondern ganz entscheidend auch von der Motivation des Patienten ab, rückenfreundliche Verhaltensweisen zu erlernen.

Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir in diesem Informationsblatt Tipps und Anleitungen für die selbstständige Durchführung von Rückenübungen zu Hause zusammengestellt. Sollten Sie am Anfang unsicher sein, ob Sie die Übungen korrekt machen, sprechen Sie bitte Ihren Therapeuten oder behandelnden Arzt an. Oft dauert es eine Weile, die alte Angst vor Bewegung und Schmerzen zu überwinden und ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Haben Sie Geduld!

Gute Besserung wünscht Ihnen

Dr. med. Sven Nagel  
 Chefarzt Wirbelsäulenorthopädie und -chirurgie  
 Asklepios Klinik Nord - Heidberg

**Verhaltensempfehlungen für die erste Zeit nach der Operation**

- Vermeiden Sie in den ersten drei Monaten nach der OP das Heben und Tragen schwerer Gegenstände sowie unphysiologische Bewegungen wie plötzliche oder starke Drehbewegungen und das Neigen nach vorn und hinten.
- Achten Sie beim Sitzen auf eine aufrechte Position. Der Winkel zwischen dem Oberkörper und den Oberschenkeln sollte größer als 90 Grad sein.
- Treppensteigen ist bald nach der OP wieder möglich. Nehmen Sie die Stufen jedoch langsam und führen Sie immer eine Hand am Geländer.
- In der Regel können Sie sofort Ihren Schmerzen angepasste kurze Spaziergänge unternehmen. Achten Sie dabei auf das richtige Schuhwerk. Ideal sind Schuhe mit weichen, biegsamen Sohlen.
- In den ersten zwei Wochen sollten Sie sich nicht selbst an das Steuer Ihres Autos setzen, sondern sich fahren lassen. Längere Fahrten sollten erst nach sechs Wochen stattfinden. Legen Sie regelmäßige Pausen ein.

- Je nach operativem Eingriff können und sollten Sie frühzeitig mit krankengymnastischen Übungen beginnen, um Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken.
- Erste sportliche Aktivitäten sind nach zwei bis drei Wochen wieder erlaubt (Ausnahme: bei Versteifungsoperationen nach sechs Wochen). Ideal sind Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie leichtes Joggen, Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen (nur in Rückenlage!). Sportarten mit ruckartigen Bewegungen wie z. B. Tennis, Golf und Ballsportarten sind hingegen ungünstig. Nach etwa drei Monaten ist ein qualifiziert angeleitetes Krafttraining zur Stabilisierung der Muskulatur empfehlenswert. Sportliche Vollbelastung sollte erst nach sechs Monaten erfolgen.

Grundsätzlich gilt, die körperliche Belastung kontinuierlich zu steigern und dabei achtsam mit sich umzugehen. Überanstrengen Sie sich nicht. Die Belastungsgrenzen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Außerdem sollte neben dem gesundheitlichen Aspekt immer auch der Spaßfaktor eine Rolle spielen, denn Bewegung ist Lebensqualität.

## Richtig aufstehen und hinlegen

Besonders wichtig nach einer Wirbelsäulenoperation ist das Erlernen des richtigen Aufstehens und Hinlegens. Achten Sie darauf, Schulter und Becken nicht nacheinander, sondern gleichzeitig („im Block“) zu drehen. Winkeln Sie die Knie an, lassen Sie die Unterschenkel zusammen in Richtung Boden gleiten, stützen Sie sich dabei mit den Händen ab und richten Sie sich dann mit geradem Rücken auf.



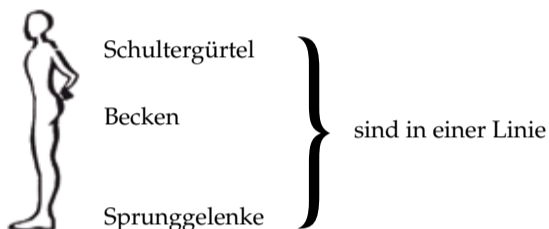
Drehen „im Block“ aus der Rücken- in die Seitenlage



Drehen „im Block“ aus der Seiten- in die Rückenlage

## Richtig stehen

Nehmen Sie eine aktive Haltung ein: Kopf hoch, Brust raus, Bauch und Gesäß sind angespannt.



## Richtig Sitzen

Vermeiden Sie vor allem in den ersten Tagen nach der Operation, die Beine übereinanderschlagen und in tiefen Sesseln oder Sofas zu sitzen. Sitzen Sie am besten aufrecht auf der Stuhlkante. Die Sitzfläche sollte so hoch sein, dass Ihre Oberschenkel und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Fußsohlen sollten ganz auf dem Boden stehen.



## Richtiges Aufheben von Gegenständen

Neigen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn oder gehen Sie in die Hocke. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Seiten und lassen Sie die Beine die Hauptarbeit tun. Atmen Sie beim Hochkommen aktiv aus.



## Schuhe und Strümpfe richtig an-/ausziehen.

Legen Sie das Gewicht des Beines auf dem anderen ab, um das Vorneigen des Oberkörpers zu vermeiden.



## Die richtige Körperspannung

So bauen Sie eine Grundspannung auf:

- Fußspitzen hochziehen, die Fersen in den Boden drücken
- Knie leicht beugen
- Bauch und Gesäß anspannen
- Hände in Stemmhaltung nach vorn
- ggf. den Kopf leicht anheben und zu den Füßen schauen



Bauen Sie die Grundspannung langsam auf und wieder ab. Machen Sie nach jeder Übung eine kleine Pause und vergessen Sie das Atmen nicht.

1. Unter Spannung das rechte Bein weiter anbeugen, Ferse in die Unterlage stemmen, dann das linke Bein dazu stellen.
2. Beide Hände auf die Oberschenkel legen und dagegen drücken. Die Spannung acht bis zehn Sekunden halten, dann von oben nach unten lösen.
3. Beide Hände an die Außenseiten der Oberschenkel legen und dagegen drücken.
4. Beide Hände an die Innenseiten der Oberschenkel legen und dagegen drücken.
5. Das rechte Knie weiter zum Bauch ziehen, die Ferse löst sich dabei von der Unterlage ab, mit der rechten Hand gegen das Knie drücken.

## Stufenlagerung zur Entspannung



## Spannungsübung im Stand



Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fußspitzen schauen nach vorn. Leicht in die Knie gehen, Bauch und Gesäß fest anspannen. Dabei versuchen Sie, das Becken in die Aufrichtung zu bringen. Die Schultern ziehen Sie nach unten, der Kopf schiebt sich nach oben heraus, das Kinn geht zur Brust. Die Arme sind leicht gebeugt, die Handflächen ziehen Sie nach oben. Die Spannung acht bis zehn Sekunden halten, dann langsam lösen.

**Wichtig:** Der Oberkörper bleibt kerzengerade!

## Stärkung des Muskelkorsetts

Wir empfehlen, die folgenden Übungen im ersten Jahr nach der Operation täglich drei bis fünf Mal morgens zu wiederholen.

### Ausgangsstellung Rückenlage



1. Fußspitzen hochziehen, Knie durchdrücken, Kopf anheben und Füße ansehen. Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen abheben, Finger und Handrücken hochziehen. Bauch einziehen. Die Spannung acht bis zehn Sekunden halten, danach langsam lösen.



2. Ein Bein nach dem anderen im Knie 30° angebeugt aufstellen, Beine hüftbreit auseinander. Kopf anheben. Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen und hochgezogenen Handrücken anheben und nach vorn gegen einen gedachten Widerstand drücken. Die Füße nun maximal hochziehen und die Fersen gegen die Unterlage stemmen. Die Spannung acht bis zehn Sekunden halten, danach langsam lösen.

### Ausgangsstellung einbeiniger Kniestand



3. Das rechte Bein angebeugt aufstellen. Rechten Handballen gegen das rechte Knie drücken und gleichzeitig die linke Hand in Richtung Boden drücken. Die Spannung acht bis zehn Sekunden halten, danach langsam lösen. Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

### Übergang zum Stand



4. Aus dem Einbeinkniestand das Körpergewicht auf das aufgestellte Bein verlagern, mit dem Fußrücken des anderen Beins abdrücken, beide Arme nach vorn stemmen und in den Stand kommen.

5. Im Stand die Füße nach außen drehen, Fersen fest gegeneinander drücken. Die gestreckten Arme in schnellen kleinen Bewegungen vor- und zurückschlagen, der Körper bleibt dabei ganz ruhig.

