



Verhalten nach Wirbelsäulenoperationen

Ratgeber für Patientinnen und Patienten

Persönlicher Ratgeber für

nach LWS-OP HWS-OP am:

Herausgeber:

St. Josef-Stift Sendenhorst

- Orthopädisches Kompetenzzentrum
- Wirbelsäulenzentrum
- Rheumatologisches Kompetenzzentrum
Nordwestdeutschland
- Endoprothesenzentrum Münsterland

Reha-Zentrum am St. Josef-Stift gGmbH

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

www.st-josef-stift.de

Patientenmanagement

Telefon: 02526 300 - 300

Fax: 02526 300 - 301

pm@st-josef-stift.de

Klinik für Wirbelsäulenchirurgie

Chefarzt Dr. Christian Brinkmann

Telefon: 02526 300 - 1521

ws@st-josef-stift.de

Therapiezentrum

Telefon: 02526 300 - 1610

therapiezentrum@st-josef-stift.de



Dieser Ratgeber wurde von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Therapiezentrums im St. Josef-Stift Sendenhorst – in Zusammenarbeit mit Dr. Christian Brinkmann, Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie – erstellt.

Überarbeiteter Nachdruck
Sendenhorst, 01.04.2023

Liebe Patientin, lieber Patient!



Die vorliegende Informationsbroschüre zeigt Ihnen verschiedene Übungen, die zur Stärkung der Rückenmuskulatur sinnvoll sind. Es sind Übungen, die sich auch in jeder Schmerzsituation durchführen lassen und bei denen es nicht zu ungewollten Ausweichbewegungen kommt. Wenn Sie zu den einzelnen Übungen noch weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Darüber hinaus geben wir Ihnen Ratschläge zum rückengerechten Verhalten im Alltag: beim Hinlegen und Aufstehen, beim Bücken und Heben sowie beim hohen und tiefen Sitzen.



Dr. Christian Brinkmann
Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie

Richtiges Aufstehen und Hinlegen

Besonders die korrekte Ausführung des Aufstehens und Hinlegens nimmt Ihnen einen großen Teil der Schmerzen und Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

1 Richtiges Aufstehen

Aus der Rückenlage in die Seitenlage:

Beine leicht anstellen,

Grundspannung einnehmen, d.h.

- Beckenboden anspannen (Anspannung, als wenn man den Urinstrahl anhalten würde)
- Brustbein heben
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Leichtes Doppelkinn einnehmen

Bei Drehung nach rechts:

- linke Hand an die Oberschenkelaußenseite legen, rechten Arm neben den Kopf legen.

Bei Drehung nach links: umgekehrt ausführen

- Schulter, Becken und Knie gleichzeitig zur Seiten drehen
- die Bewegung mit der Kopfdrehung beginnen (nicht bei Halswirbelproblemen)

Aus der Seitenlage in den Stand:

- obere Hand als Faust auf die Bettkante stützen
- sobald die Beine das Bett verlassen, den Oberkörper mit der auf der Bettkante aufgestützten Faust und dem unten liegenden Ellenbogen hochdrücken, wobei beide Arme gestreckt werden.
- dabei die Grundspannung halten



2 Richtiges Hinlegen

Aus dem Sitz in die Seitenlage:

- nah genug zum Kopfende des Bettes setzen
- Grundspannung halten

Beim Hinlegen auf die rechte Seite:

- rechte Hand auf die linke Schulter
- linken Unterarm vor den Bauch legen
- linke Faust rechts überstehen lassen
- Füße und Knie fest zusammendrücken
- mit dem Kopf auf dem Kissen landen und gleichzeitig die Füße ins Bett ziehen
- dabei die Rumpfbewegung mit der linken Hand abmildern

Beim Hinlegen auf die linke Seite die Arme umgekehrt einsetzen

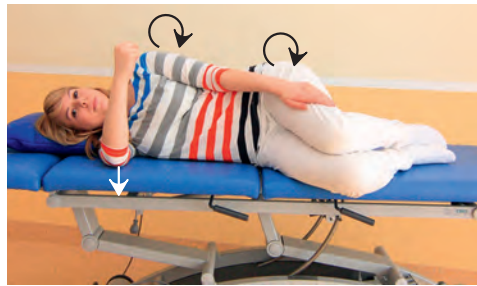
Aus der Seitenlage in die Rückenlage:

- Füße und Knie zusammendrücken

Aus der rechten Seitenlage:

- die rechte Hand von der linken Schulter nehmen und mit dem rechten Ellenbogen abdrücken
- die linke Hand an die Außenseite des linken Oberschenkels legen
- dabei Schultern und Knie gleichzeitig drehen

Aus der linken Seitenlage die Arme umgekehrt einsetzen



Spezieller Ratgeber für Patienten nach einer Operation an der Lendenwirbelsäule

Direkt nach der Operation

Je nach Operation haben Sie in den ersten Wochen vielleicht mit kleinen Einschränkungen zu rechnen. Hier finden Sie kurzgefasst die wichtigsten Informationen dazu.

1 Hohes Sitzen:

erlaubt ab für Wochen
für Tage

- auf hoher Bettkante
- beginnend mit 5 - 15 Minuten (zu den Mahlzeiten) mit schrittweiser Verlängerung der Sitzdauer nach Befinden
- Mit einem Sitzkissen (Beispiel in der Abbildung) ist das Hüftgelenk beim Sitzen deutlich höher als das Kniegelenk, Oberschenkel fallen nach vorne ab, Oberkörper aufrecht, Gewicht gleichmäßig auf Füße und Gesäß verteilt.



2 Tiefes Sitzen:

erlaubt ab sofort
ab
nach Wochen

- beim Aufstehen und Toilettengang aus Sicherheitsgründen kurz erlaubt
- große Patienten benutzen eine Sitz-erhöhung
- Hüftgelenk und Kniegelenk befinden sich in nahezu gleicher Höhe, Oberschenkel waagrecht



3 Rückengerechtes Bücken (siehe Hinweise auf Seite 17):

erlaubt ab sofort
ab
nach Wochen

4 Korsett: für Wochen tragen

- 5 Körperpflege:**
- Solange das tiefe Sitzen nicht erlaubt ist, benutzen Sie anstelle der Badewanne die Dusche.
- 6 Gehen:**
- Festes (hinten geschlossenes) Schuhwerk ermöglicht Ihnen ein normales Abrollen des Fußes.
 - Schuhe mit Klettverschluss
 - Praktisch sind: dehnbare Schnürsenkel, sehr langer Schuhanzieher (erhältlich im Sanitätshaus im Sockelgeschoss des St. Josef-Stiftes)
 - Stehen Sie lieber häufiger auf und gehen kurze Strecken, als einmal am Tag eine lange Strecke.
 - Bieten Sie Ihrer Wirbelsäule nach der Belastung (Gehen, Sitzen, Stehen) auch wieder eine Entlastung durch eine Liegepause.
 - In den ersten Wochen werden Sie bei längeren Wegstrecken auf die Unterarmgehstützen nicht verzichten können.
- 7 Korsett:** (falls verordnet)
- Sobald Sie das Bett verlassen, legen Sie Ihr Korsett an. Der Toilettengang ist ohne Korsett erlaubt.
- 8 Treppe:**
- Falls Stützen noch notwendig sind, gehen Sie die Treppe im Nachstellschritt.
 - Treppauf: mit Stütze und kräftigeren Bein auf die Stufe
 - Treppab: mit Stütze und schwächerem Bein zuerst hinunter
 - Möglicherweise wird Ihr Therapeut mit Ihnen abweichend von dieser Regel individuelles Treppensteigen erüben.
- 9 Gewichte:**
- Sie sollten nicht mehr als 5 kg tragen (mit Absprache des Arztes).
 - Verteilen Sie die Gewichte auf beide Seiten, damit Sie Ihre Wirbelsäule gleichmäßig belasten.
 - Lieber einen Rucksack mit leichten Gewichten befüllen, statt einseitig eine Einkaufstasche tragen.

Spezieller Ratgeber für Patienten nach einer Operation an der Halswirbelsäule

Je nach Operation haben Sie in den ersten Wochen vielleicht mit kleinen Einschränkungen zu leben. Hier finden Sie kurzgefasst die wichtigsten Informationen dazu.

- 1 Rückengerechtes Aufstehen und Hinlegen:**
 - siehe Hinweise auf Seite 4 bis 7
- 2 Körperpflege:**
 - Waschen Sie Ihre Haare unter der Dusche mit stabilisierter Wirbelsäule (leichtes Doppelkinn)
- 3 Vermeiden Sie:**
 - Abrupte Drehbewegungen des Kopfes
 - Ein Überstrecken der Halswirbelsäule (deshalb empfiehlt es sich, beim Trinken einen Strohhalm zu benutzen)
 - Zugluft, gegebenenfalls einen Schal benutzen
 - Über-Kopf-Arbeiten (ein Stuhl oder eine Leiter hilft Ihnen, auf Augenhöhe zu hantieren)
- 4 Belastung:**
 - Nach 4 Wochen ist das Tragen eines Gewichts von ca. 5 kg erlaubt, höhere Belastung frühestens nach 12 Wochen mit Absprache des Arztes.

5 Entlastung:

- Bei Gelegenheit das Gewicht der Arme ablegen, indem Sie im Sitzen ein Kissen vor den Bauch nehmen, oder am Tisch den Kopf mit den Händen abstützen.
- Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen, beim Arbeiten am PC und beim Autofahren des öfteren eine Pause einlegen.



Entlasten Sie die Halswirbelsäule bei auftretenden „Warnzeichen“ wie:

- zunehmende Schmerzen
- zunehmendes Steifigkeitsgefühl im Nacken
- beginnender Kopfschmerz
- Bewegungsdrang der Schulterblätter

Allgemeiner Ratgeber für Patienten nach Lenden- und Halswirbelsäulen-Operation

1 Sitzende Tätigkeit (wenn das Sitzen wieder erlaubt ist):

- Die Höhe der Sitzfläche so wählen, dass die Oberschenkel leicht nach vorne abfallen (ggf. Sitzkissen).
- Ist die Höhe der Sitzfläche nicht verstellbar, Sitzkissen oder evtl. Sitzerrhöhung verwenden.
- Die Lehne sollte möglichst hoch sein und eine Lendenstütze, ggf. auch Nackenstütze besitzen.
- Rechtwinklig angebeugte Ellenbogen bestimmen die Höhe der etwas abgeschrägten Arbeitsfläche.
- Sitzhaltung öfters verändern (zwischen durch aufstehen und Muskeln lockern).

2 PC-Arbeitsplatz:

- Der PC sollte frontal vor Ihnen stehen (Abstand 60 - 80 cm).
- Bei einer optimalen Bildschirmhöhe befindet sich die oberste Menüzeile deutlich unter Augenhöhe.
- Der Bildschirm sollte so aufgestellt werden, dass der Lichteinfall von der Seite erfolgt (Abstand zum Fenster etwa 2 Meter).
- Die Hände liegen waagrecht mit lockeren Fingern abgestützt vor Ihrer Tastatur.
- Die optimale Höhe des Arbeitstisches ist erreicht, wenn der Winkel im Ellenbogengelenk 90° beträgt.
- Dynamisches Sitzen: Wechseln Sie häufiger zwischen Stehen, Sitzen und Gehen – das gibt der Bandscheibe die notwendige Be- und Entlastung und die Muskeln erfahren eine gesteigerte Durchblutung.
Tipp: Beim Telefonieren kann man auch gehen.
- Hörer nicht zwischen Kopf und Schulter nehmen
- Headset, wenn möglich, nutzen

3 Aufstehen vom Stuhl:

- Körper anspannen
- Kräftiges Bein zurückstellen
- Geraden Körper nach vorne neigen
- ggf. Hände auf vorderem Bein abstützen
- Gewicht auf das vordere Bein verlagern und mit hinterem Bein hochdrücken



4 Stehende Tätigkeit:

- Mit leichter Kniebeugung und aufrechtem Oberkörper stehen
- Höhenverstellbare Arbeitsfläche benutzen
- Eine Fußstütze entlastet die Lendenwirbelsäule
- Beim Bügeln Schrittstellung einnehmen und das Beingewicht bei Vor- und Rückbewegungen verlagern
- Sich öfter auf der Stelle bewegen.

5 Schuhwerk:

- Schuhe mit dämpfender Sohle benutzen
- Keine hohen Absätze
- Auf richtige Passform achten (Schuhlänge, Schuhbreite)
- Schuhe sollten hinten geschlossen sein

6 Bett:

- Matratze und Lattenrost so wählen, dass die Wirbelsäule im Liegen ihre aufrechte Form – wie im aufrechten Stand – behält.
- Optimale Matratzenhöhe entspricht der Höhe der Sitzfläche eines Stuhls
- Gönnen Sie sich und Ihren Bandscheiben morgens eine „Aufwärmphase“ und springen Sie nicht abrupt aus dem Bett.
- Das Aufstehen durch die Ganzkörperspannung vorbereiten.

7 Auto:

- Individuell angepassten Autositz bzw. Lendenkissen verwenden
- Beim Autokauf evtl. ein hohes Modell wählen

8 Körperliche Liebe:

- Wer gezwungen ist, seinen Rücken zu schonen, entdeckt schnell, dass es auch rückengerechte Techniken gibt. Vermeiden Sie übermäßige Beckenbewegungen und lassen Sie Ihren Partner den aktiveren Teil übernehmen.

9 Entlastung:

Für Entlastung sorgen regelmäßige kleine Pausen:

- Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Beine hüftbreit auseinanderstehen.
- Knie über die Fußspitzen und leicht beugen
- Der Bauchraum bleibt weich und entspannt und ermöglicht somit die tiefe Bauchatmung.
- Die Schultern lösen durch die Vorstellung „die Schultern treiben auseinander“
- Die Arme locker hängen lassen, die Hände sind weich nach innen geöffnet.
- Bei Liegepausen entweder Seit- oder Rückenlage, aber keine Zwischenposition einnehmen.

10 Sport:

(nach Absprache mit dem behandelnden Arzt)

- Regelmäßige Besuche im Schwimmbad sind gut für Ihren Rücken. Der Auftrieb des Wassers senkt Ihr Körpergewicht um 70%. Die optimale Haltung nehmen Sie beim Rückenschwimmen mit paddelnder Arm-/Beinbewegung ein (keine forcierte Schwimmbewegung durchführen).
- **geeignet:** Rückenschwimmen, Walking, Radfahren, Wandern
- **ungeeignet:** Sportarten, bei denen stärkere Wirbelsäulendrehungen nicht zu vermeiden sind: Sportarten mit erhöhter Sturzgefahr, Mannschaftssport, Kontakt-/Kampfsport, Turniersport
- Nach ca. 1 Jahr kann – nach Rücksprache mit dem Arzt – mit gewissen Sportarten begonnen werden.

11 Heben und Tragen von Lasten:

- Beim Aufheben von Gegenständen nicht mit rundem Rücken und gestrecktem Bein bücken! Machen wir es wie die Gewichtheber: **in die Knie gehen**, den Gegenstand nah an den Bauch heranziehen und mit Grundspannung aufrichten.
- Beim Tragen von Lasten das Gewicht verteilen. Lieber zwei kleine Taschen, als eine große und schwere.
- Gegenstände, die sich nicht teilen lassen (z. B. Wäschekorb), dicht am Bauch tragen.
 - Beide Knie anwinkeln
 - Gesäß nach hinten
 - Rücken gerade halten
 - Gegenstand anheben
 - Das Gewicht immer nah am Körper tragen



12 Rücken:

- ein Bein nach hinten
- vorderes Bein anwinkeln
- mit der Hand auf dem Knie abstützen
- Gesäß nach hinten
- Rücken gerade halten
- Gegenstand aufheben

Eine Greifzange erleichtert den Alltag!



- Stuhl herbeiholen
- eine Hand stützt auf dem Stuhl und die andere auf dem vorderen Knie ab
- mit dem hinteren Knie auf den Boden knien
- Gegenstand aufheben



Übungen

Bitte beachten Sie bei allen Spannungsübungen:

- Nicht die Luft anhalten (Lippenbremse!), das gilt besonders für Patienten mit Herz-/Kreislaufproblemen.
- Beine leicht anstellen, Füße hochziehen, Knie leicht nach außen, Beckenboden anspannen (Anspannung, als wenn man den Urinstrahl anhalten würde), Brustbein heben, Hinterkopf etwas lang machen.
- Täglich drei Übungen mit 10–20 Wiederholungen in drei Serien.

1 Beckenbodenspannung

- a) Beim Ausatmen „Schritt“ nach oben ziehen



2 Ganzkörperspannung

- a) Fersen nach vorne/unten stemmen und Arme runterdrücken



- b) Unterarme anwinkeln, beide Fersen und Ellenbogen gleichzeitig runterdrücken



- c) Unterarme anwinkeln, rechter Ellenbogen/linke Ferse im Wechsel mit linkem Ellenbogen/rechter Ferse runterdrücken



3 Roboterübung / Petersilie hacken

Grundspannung einnehmen, Arme gestreckt auf Schulterhöhe, die bis in die Fingerspitzen gespannten Arme in kleinen, schnellen Bewegungen vor-/ zurückbewegen. Die Schultern dabei unten lassen.

Den Körper stabil halten!



4 Handtuchübung

Ganzkörperspannung einnehmen und Handtuch auseinanderziehen

a) Mit dem Handtuch unter Spannung einen Bogen beschreiben (vom Oberschenkel bis Stirn)



b) Handtuch unter Spannung nach rechts und links ziehen

Die Wirbelsäule darf nicht mitgehen!



Nach dem stationären Aufenthalt können die Spannungsübungen auch im Sitz oder Stand durchgeführt werden.

5 Nervenmobilisation

In Seitenlage das betroffene Bein gestreckt auf einem Kissen lagern und den Fuß im schmerzfreien Bereich rauf/runter bewegen.



Ziel: Die Übung mit höher gelagertem Bein (größere Hüftbeugung) durchführen.

6 Wandübung

(max. 15 Min.)

Im Stand den Rumpf an die Wand lehnen, Füße etwas vorstellen, Arme gestreckt mit dem Handrücken an die Wand, Knie leicht beugen



Nützliche Hilfsmittel für den Alltag

Viele Tätigkeiten im Alltag lassen sich durch die Verwendung spezieller Hilfsmittel erheblich erleichtern.

Im **Sanitätshaus des St. Josef-Stiftes** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, solche speziellen Produkte käuflich zu erwerben. Sie finden das Sanitätshaus an der Orthopädischen Werkstatt.



Öffnungszeiten des Sanitätshauses im St. Josef-Stift:

Mo - Do 7:30 - 12:00 und 12:45 - 16:30 Uhr

Freitag 7:30 - 12:00 und 12:45 - 16:00 Uhr

Teleskop-Schuhanzieher



Greifzange



Drehkissen

z.B. für den Autositz, um das Ein- und Aussteigen zu erleichtern



Weitere Hilfsmittel

- Sitzkissen
- elastische Schnürsenkel
- Strumpfanziehhilfe
- Abputzhilfe beim Toilettengang

