



Übungen und richtiges Verhalten vor einer Operation an der Wirbelsäule

Ratgeber für Patientinnen und Patienten

Herausgeber:

St. Josef-Stift Sendenhorst
Orthopädisches Kompetenzzentrum
Rheumatologisches Kompetenzzentrum
Nordwestdeutschland
Endoprothesenzentrum Münsterland

Reha-Zentrum am St. Josef-Stift gGmbH

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Telefon: 02526 300 - 0

verwaltung@st-josef-stift.de

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, 2017

Liebe Patientin, lieber Patient!



Die vorliegende Informationsbroschüre zeigt Ihnen verschiedene Übungen, die zur Stärkung der Muskulatur bereits im Vorfeld einer Wirbelsäulenoperation 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.

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Brinkmann', with a stylized flourish at the end.

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 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

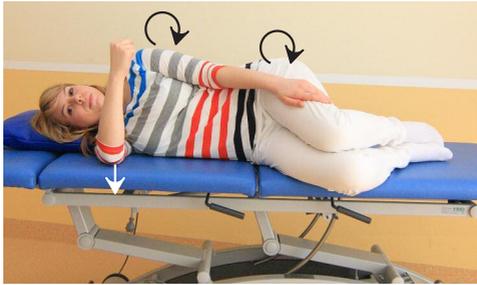
Aus der Seitenlage in die Rückenlage:

- 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



2 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



3 Rückengerechtes Bücken

- 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



- beide Knie anwinkeln
- Gesäß nach hinten
- Rücken gerade halten
- Gegenstand aufheben



4 Sitzen

Tiefer Sitz:

- Hüftgelenk und Kniegelenk befinden sich in nahezu gleicher Höhe, Oberschenkel waagrecht



Hoher Sitz:

- Hüftgelenk ist deutlich höher als das Kniegelenk, Oberschenkel nach vorne abfallend, Oberkörper aufrecht, Gewichtsverteilung gleichmäßig auf Füße und Gesäß, z.B. wie abgebildet mit einem Sitzkissen



5 Entlastungshaltung

- beide Ellenbogen stützen auf dem Tisch auf



- beide Hände stützen auf



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



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



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



- d) Unterarme anwinkeln,
rechter Ellenbogen/
linke Ferse im Wechsel
mit linkem Ellen-
bogen/rechter Ferse
runterdrücken



2 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!



3 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!



4 Nervenmobilisation

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

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



5 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





ST. JOSEF-STIFT SENDENHORST