

So verhalten Sie sich nach einer Rücken-OP richtig

Physiotherapie
Sekretariat
Zentrale +41 56 486 21 11
Direkt +41 56 486 39 93
move@ksb.ch

Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einer Operation am Rücken gibt es einige Dinge zu beachten. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen. Die Abwechslung zwischen Bewegung und Ruhezeiten ist abhängig von Ihrem Schmerzzustand. Bewegung ist wichtig, um Ihren Stoffwechsel bei der Wundheilung zu unterstützen. Über Ihre Belastungsfähigkeit werden Sie von der Physiotherapie und dem Ärzteteam instruiert.



Aufstehen über die Seitenlage

Alltag

Für den Alltag haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

- **Einkaufen und Co.**
Heben Sie Gewicht nahe am Körper oder verteilen Sie es auf beide Arme (z.B. Einkaufstaschen).
- **Das richtige Schuhwerk bringt Sie weiter**
Geschlossene Schuhe, die nicht gebunden werden müssen, sind optimal. Dadurch sind Sie sicherer und schneller unterwegs.
- **Schuhe anziehen**
Benutzen Sie einen langen Schuhlöffel.



Richtig Bücken im sicheren Stand. Der Rücken ist möglichst durchgestreckt.

Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

Fragen, Bemerkungen

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr KSB-Physioteam!

Übungen

Um Ihre Genesung zu unterstützen können Sie folgende Übungen ausführen.

Schmerzen können nach den Übungen auftreten. Diese sollten aber innerhalb von 24 Stunden nach der Übung abklingen. Falls dies nicht der Fall ist, passen Sie Umfang oder Dosierung der Übung an.

Versuchen Sie die Übungen 20 x à 3 Serien durchzuführen, machen Sie dazwischen eine Pause von 30-60 Sekunden. Es ist immer ein früherer Abbruch möglich. Nach einer kurzen Pause versuchen Sie, die Übung fortzusetzen. Wichtig ist, dass Sie die Übungen mehrmals täglich wiederholen, damit sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt.

2

Step up

Stellen Sie abwechselnd einen Fuss auf die erste Treppenstufe.



1

Stabilität

Lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand an. Halten Sie die Arme nahe am Körper und heben Sie das Gewicht über den Kopf.



3

Sitz-Stand

Stehen Sie ohne Hilfe der Arme langsam auf und wieder hin.

