Klinikum Südstadt
Rostock

Wirbelsäulentherapie

Sehr geehrte PatientInnen!

Sie erfahren in diesem Heft vieles über „rückenfreundliches“ Verhalten. Wertvolle Tipps zum besseren Umgang mit Rückenschmerzen und anderen Wirbelsäulenerkrankungen wurden von unseren TherapeutInnen und Ärzten zusammengestellt. Sie lesen Wichtiges für die Zeit nach der Entlassung aus dem Klinikum Südstadt Rostock. Unsere Hinweise sollen Ihnen eine schmerzarme Bewältigung aller wesentlichen Aktivitäten des täglichen Lebens ermöglichen.

Diese Broschüre ersetzt keine individuelle Beratung und Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten. Diese wird stets in einem persönlichen Gespräch und einer Untersuchung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Es ist unser Ziel, dass Sie bald wieder selbstständig sind und Ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen können.

Stellvertretend für unser Team aus Ärztinnen und Ärzten, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Pflegekräften und a administrativem Personal wünsche ich Ihnen für die Behandlung alles Gute.

Priv.-Doz. Dr. Maximilian Reinhold, MBA
Ltd. Oberarzt Wirbelsäulenchirurgie

Inhaltsverzeichnis

1) • Liegen 4

2) • Hinsetzen 7

3) • Sitzen 9

4) • Hinstellen 11

5) • Stehen 11

6) • Gehen 14

7) • Physio- und Ergotherapie 15

1) Liegen:

Sobald es Ihr Behandlungsschmerz ermöglicht, können Sie zwischen folgenden unterschiedlichen Liegepositionen wählen. Anbei finden Sie einige rückenentlastende Tipps:

- Rückenlage
  - ✓ Beine können gestreckt oder gebeugt liegen
- Seitenlage
  - ✓ Leichtes Beugen der Beine
  - ✓ Lagern eines weiteren Kissens zwischen den Knien

Das Kopfkissen sollte in allen Positionen lediglich unter dem Kopf liegen, nicht unter den Schultern, um eine neutrale physiologische und entspannte Stellung der Wirbelsäule zu erhalten.

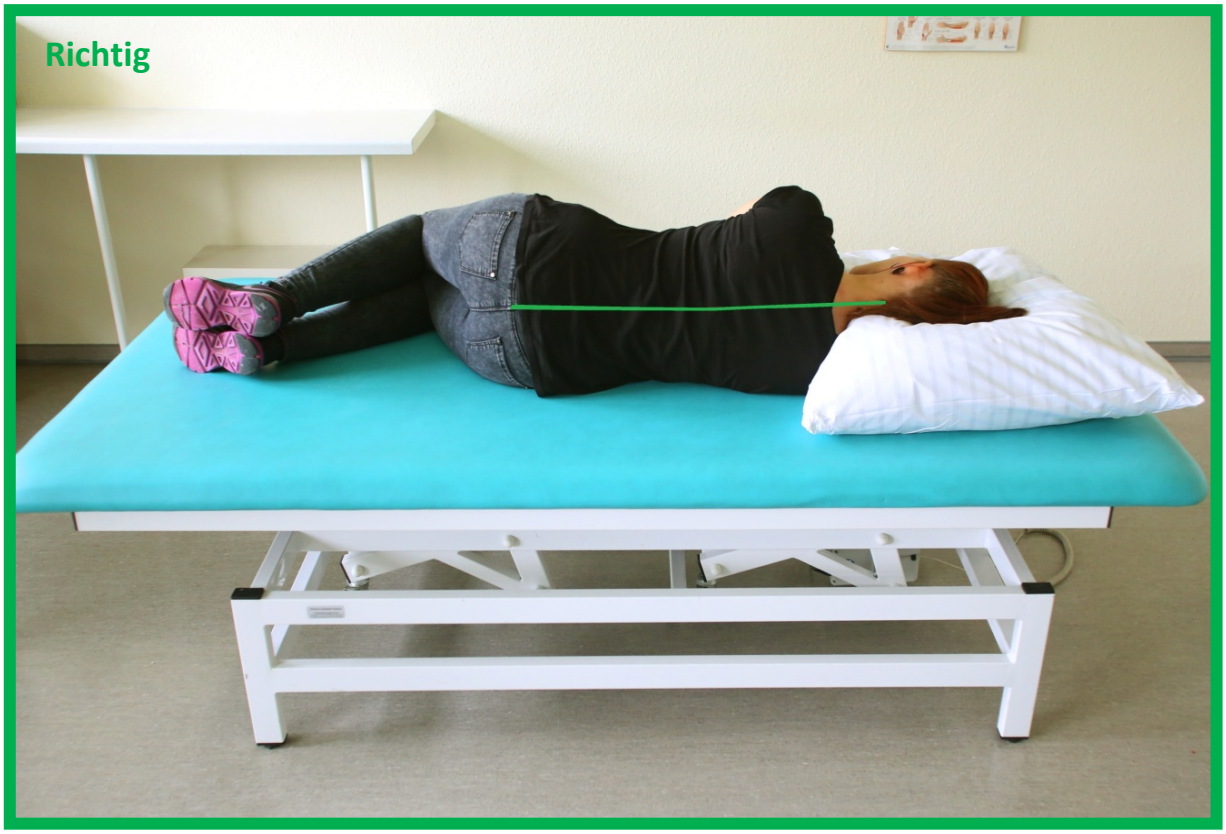
Optimaler weise kommt ein sehr flaches oder spezielles Nackenkissen zum Einsatz.

Das Drehen im Bett sollte nach dem „En bloc“ Prinzip vollzogen werden (Siehe Seite 7 Abschnitt 2) – Hinsetzen).

Falsch

Richtig

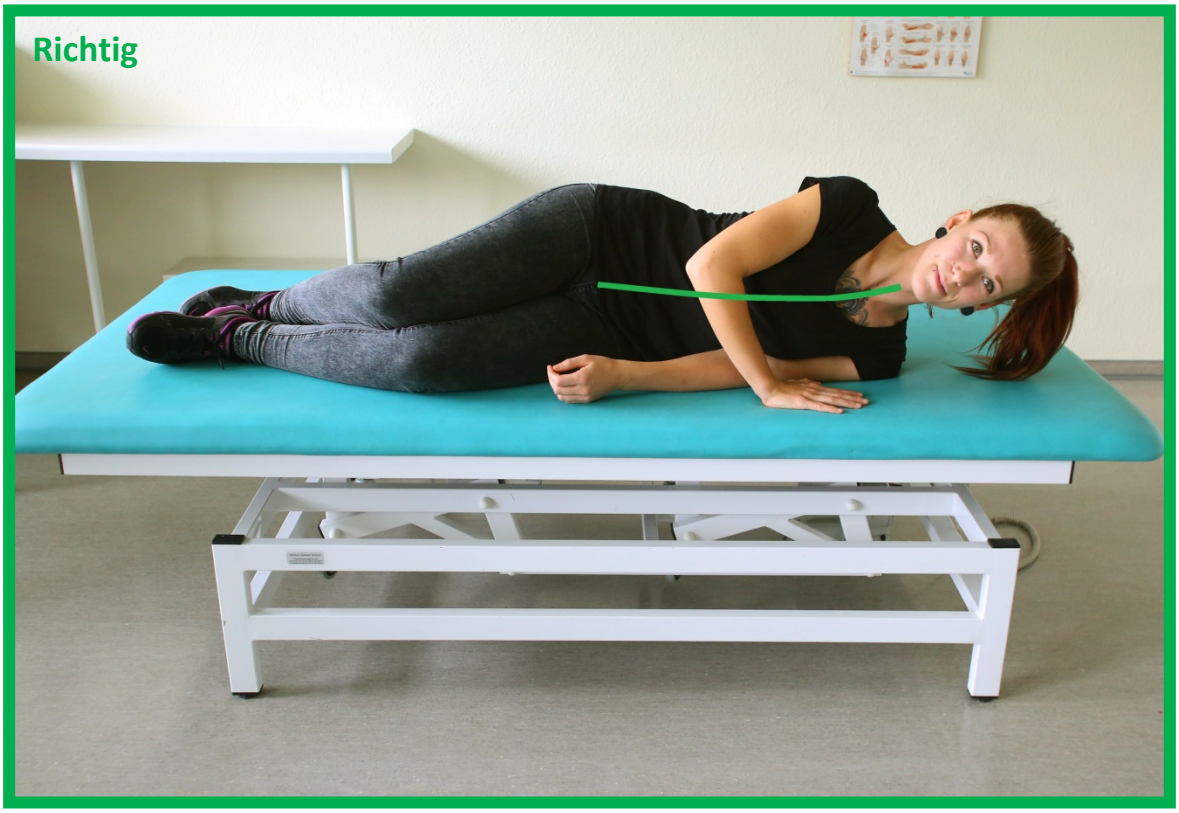
Falsch


Richtig

2) Hinsetzen

Das Aufrichten „En bloc“ (im Ganzen) ist ohne weitere Einschränkung nach der Operation möglich und besonders rückenschonend.

- ✓ Aus der Rückenlage die Beine anwinkeln
- ✓ Gesamten Körper („En bloc“) zeitgleich zur ausgewählten Seite drehen **Tipp:** Bedenken Sie, dass in den folgenden Schritten Platz zum Aufstützen der Arme benötigt wird
- ✓ Beine bewegen sich aus dem Bett, an der Bettkante bedacht entlang
- ✓ Gleichzeitig stützen Sie sich mit beiden Armen ab
- ✓ Aufrichten nach oben

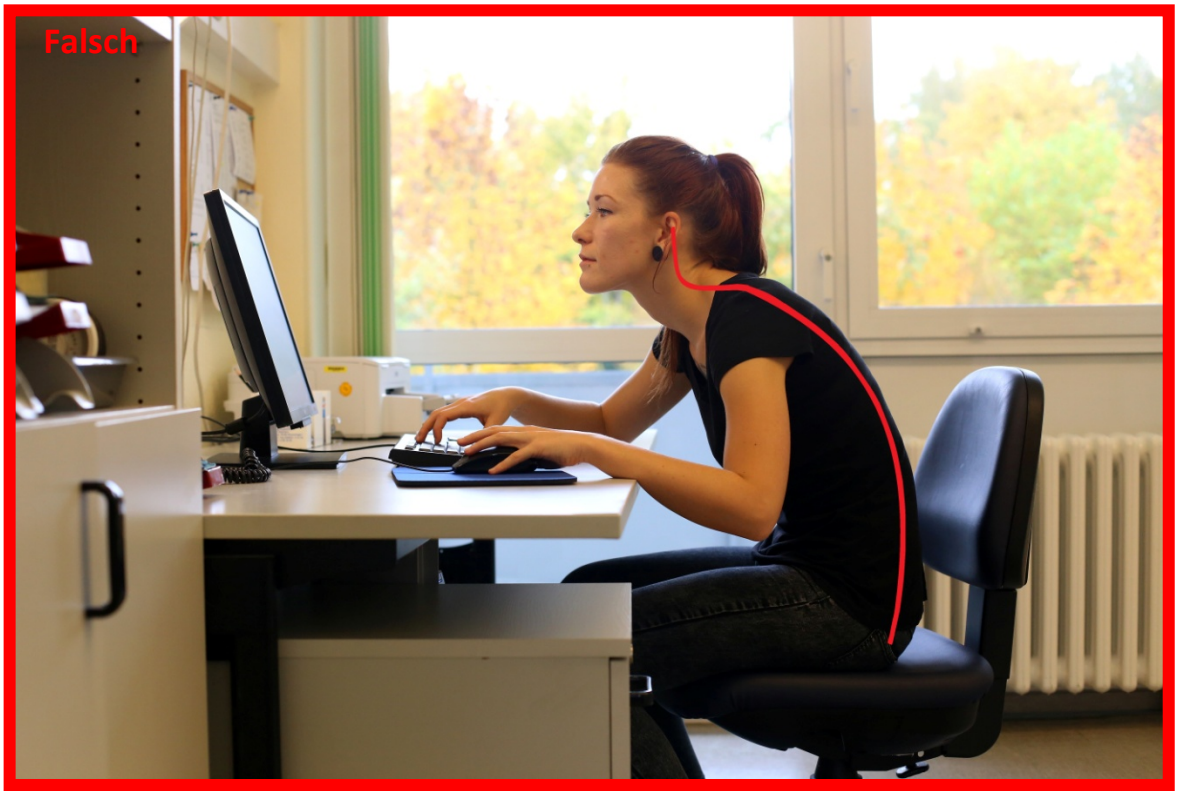

Richtig

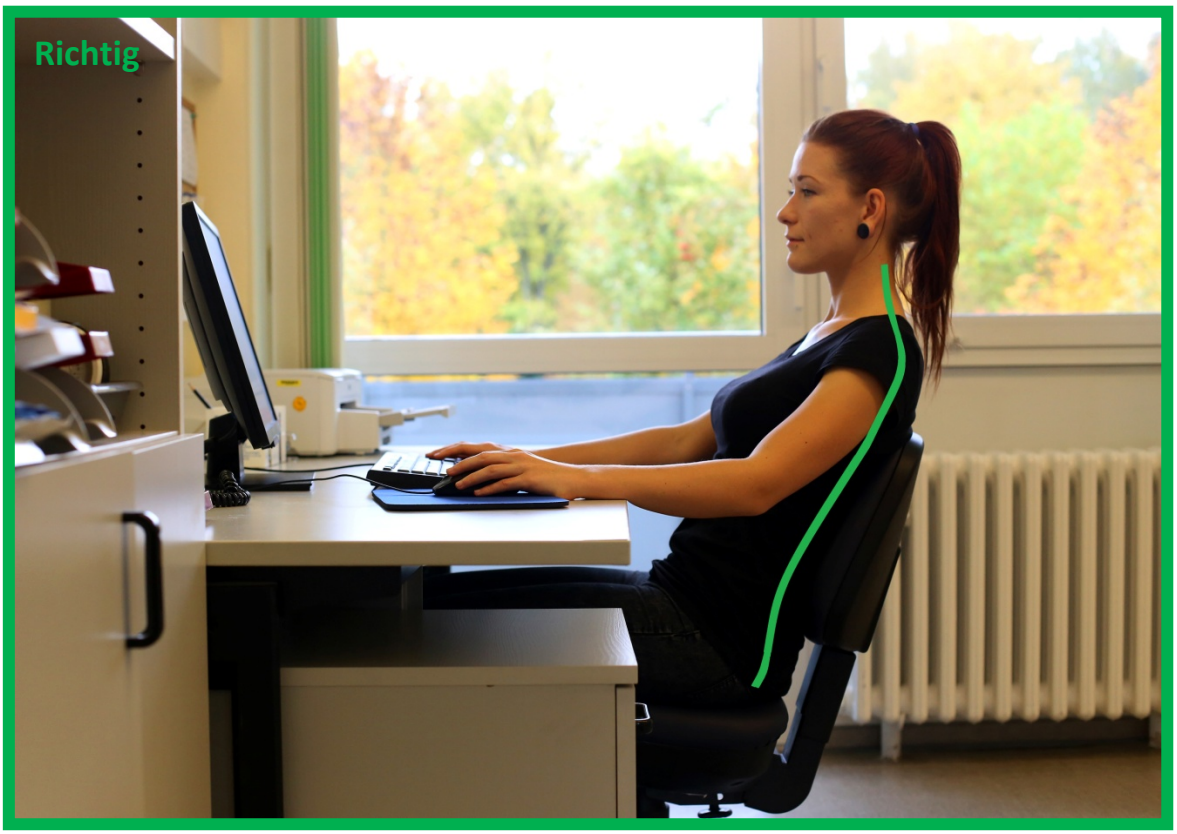
Richtig

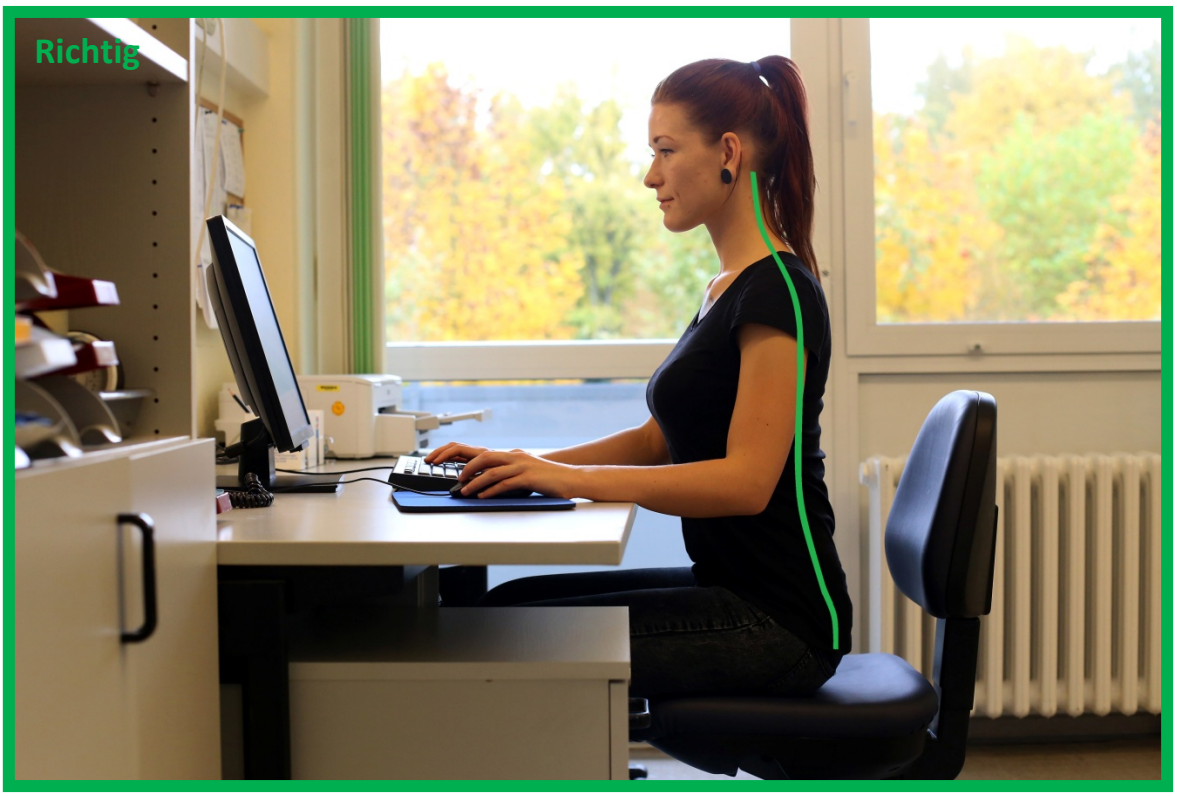
3) Sitzen

Beim Sitzen wirken hohe Kräfte auf die Wirbelsäule, was eine starke Belastung mit sich bringt. Seien Sie also flexibel und aktiv. Das dynamische Sitzen ist der Schlüssel. Um längere einseitige Sitzpositionen zu vermeiden, nehmen Sie Gewichtsverlagerungen nach vorne oder hinten vor.

- Sitzen
  - ✓ Sitzfläche immer höher als Knie einstellen
  - ✓ Arbeitsumfeld und Höhe dabei beachten (nach Möglichkeit anpassen)
  - ✓ Füße stehen hüftbreit nebeneinander




Richtig


Richtig

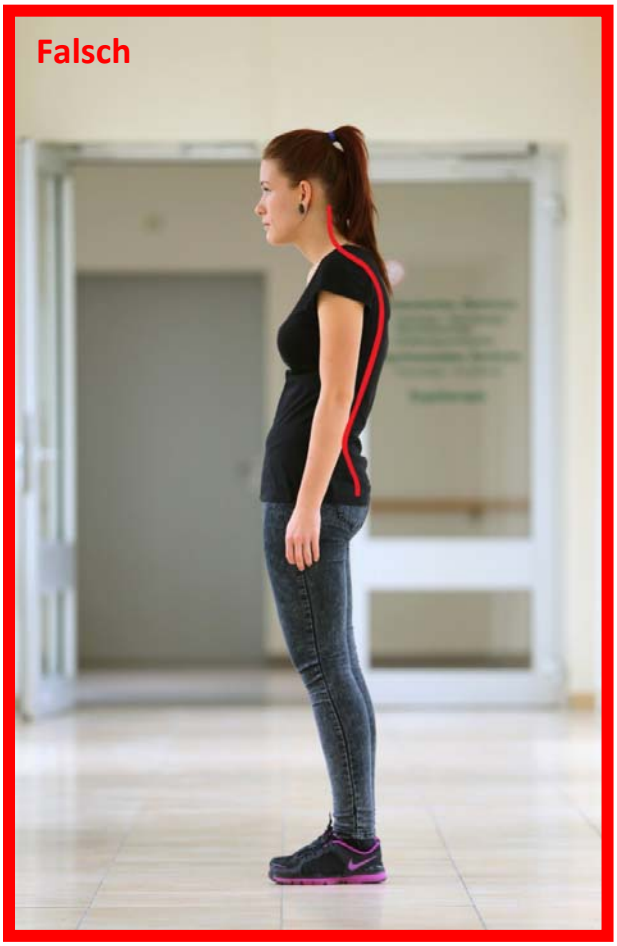
4) Hinstellen

- Hinstellen
  - ✓ Rutschen Sie auf der Unterlage (Bett, Stuhl, …) vor zur Kante
  - ✓ Füße hüftbreit nebeneinander aufstellen
  - ✓ Das Gewicht des Oberkörpers auf die Füße verlagern
  - ✓ Rücken dabei gerade lassen
  - ✓ Knie durchdrücken und aufrichten
  - ✓ Gegebenenfalls die Oberschenkel (falls vorhanden auch Armlehnen) zum Abstützen nutzen

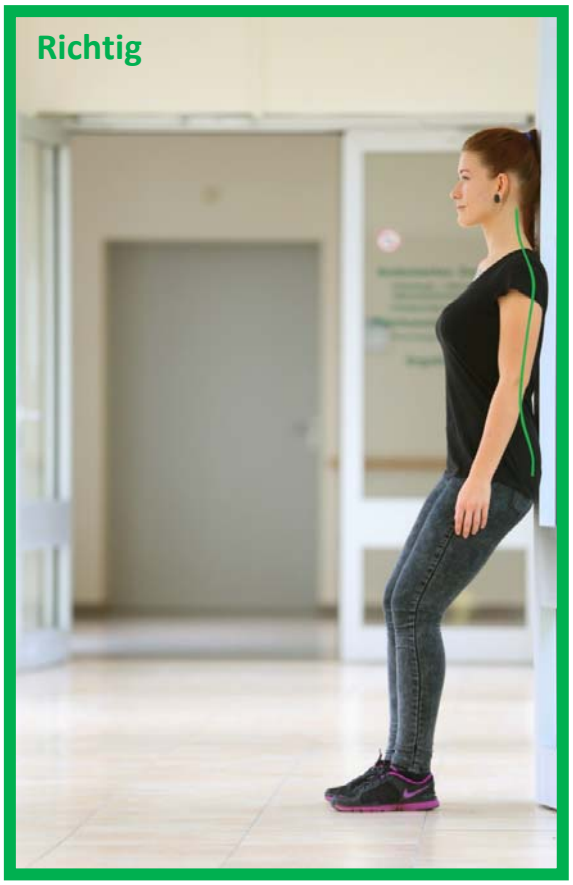
5) Stehen

Nutzen Sie ein bequemes Schuhwerk mit möglichst flachen Sohlen. Anlehnen und Abstützen bei längeren Standphasen ist eine Möglichkeit um Belastung abzugeben.

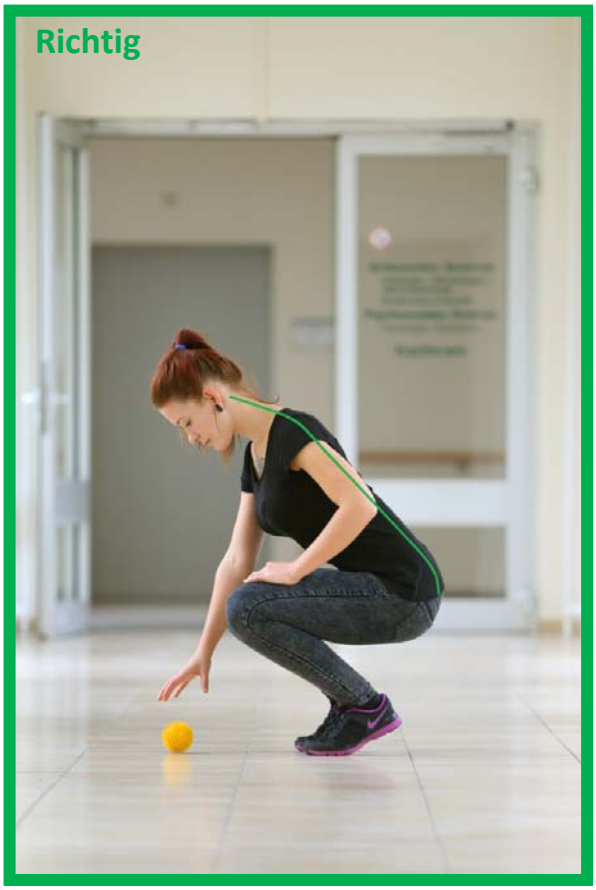
- Stehen
  - ✓ Stehen Sie aufrecht in Schrittstellung oder hüftbreit
  - ✓ Alltagsbewegungen sollten aus der Hüfte, den Knien und Füßen kommen (d.h. der Rücken bleibt stabil – Drehung in der Wirbelsäule vermeiden)
  - ✓ Um sich zu Bücken ist die Hocke oder Standwaage dem Vorbeugen vorzuziehen
  - ✓ Heben Sie schwere Lasten stets körpernah und tragen Sie diese auf Brusthöhe

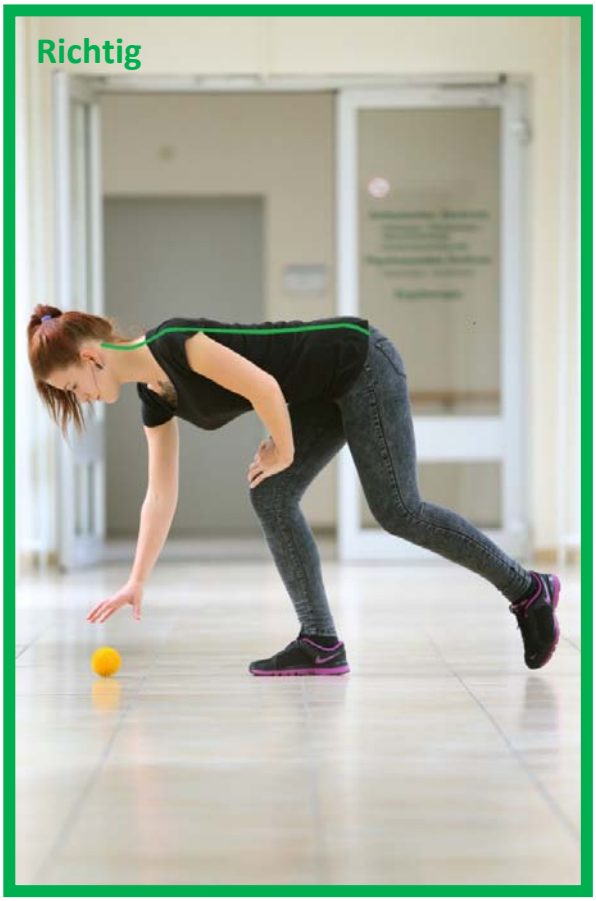

Falsch

Richtig


Richtig

Falsch


Richtig


Richtig

Richtig

6) Gehen

Im Allgemeinen wirkt das Gehen neben dem Liegen als besonders entlastend und schmerzlindernd. Nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt und/oder Therapeuten dürfen und sollen Sie bereits am Folgetag der Operation aufstehen und gehen. Nutzen Sie dies mehrmals am Tag und bauen Sie währenddessen kleine Ruhepausen ein.

Tipp: Die richtigen Bewegungen mit Disziplin und in Maßen werden Ihren Alltag erleichtern und Fortschritte im Heilungsprozess ermöglichen.

7) Physio- und Ergotherapie

Ein hochmotiviertes und fachlich kompetentes Team von Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und medizinischen Masseur- und Bademeistern ist gerne für Sie da.

Durch regelmäßige Fortbildungen und langjährige Erfahrungen können wir eine optimale physiotherapeutische und ergotherapeutische Versorgung ambulant und stationär gewährleisten. Dabei sind unsere Behandlungen gezielt auf das jeweilige Krankheitsbild des Patienten, dessen Funktionseinschränkungen und Beschwerden abgestimmt.

Unser umfangreiches Leistungsspektrum umfasst:

Physiotherapie

- Präventions- und Gruppenangebote (Rückenschule, Aquafitness, Pilates)
- Krankengymnastik, Krankengymnastik im Bewegungsbad
- Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Elektrotherapie
- Massagetherapien
- Kinesiotaping

Ergotherapie

- Arbeitsplatzberatung
- Hilfsmittelberatung

Wir sind für alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie alle Berufsgenossenschaften zugelassen.

Bei Bedarf können Sie sich gern an uns wenden:

Klinikum Südstadt Rostock
Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie
Südring 81
18059 Rostock
Tel. Sekretariat: 0381 4401 - 4101
Tel. Terminvergabe: 0381 4401 - 7668

Priv.-Doz. Dr. med. Maximilian Reinhold, MBA
Leitender Oberarzt
Tel.: 0381 4401 - 4101
Email: maximilian.reinhold@kliniksued-rostock.de

Abteilung für Physiotherapie/Ergotherapie
Anmeldung Frau Stemmler
Tel.: 0381 4401 - 6600

www.kliniksued-rostock.de

Mit freundlicher Unterstützung

LIEBAU orthopädietechnik