

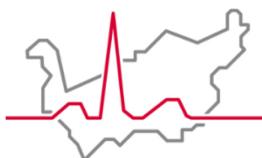
Informationsbroschüre nach Halswirbelsäulenoperationen

PATIENTENINFORMATION



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie

**Um den Heilungsprozess optimal zu unterstützen,
erhalten Sie in dieser Broschüre wertvolle Informationen
und eine gezielte Auswahl an Übungen.**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Vom Liegen in den Stand

Drehen im Bett

- Stellen Sie die Beine nacheinander an
- Drehen Sie Knie, Becken, Rumpf und Schultergürtel gleichzeitig (en bloc) auf die Seite
- Vermeiden Sie dabei das Abheben des Kopfes



Aufsitzen aus der Seitenlage

- Schieben Sie die Fersen über die Bettkante
- Richten Sie sich aus der Seitenlage mit Hilfe der Arme und Hände in den Sitz auf
- Achten Sie darauf den Oberkörper gerade zu halten
- Stellen Sie die Füße fest auf den Boden

Verhalten im Alltag

Die folgenden 6 Wochen:

- Heben Sie keine Gegenstände über 5 kg
- Korrektes Bücken / Heben / Tragen von leichten Gegenständen unter 5 kg



Achten Sie darauf, dass Sie die Gegenstände nah am Körper heben.

- Gewichte immer gleichmässig auf beiden Seiten verteilen
- Der Rücken bleibt gerade und das Heben kommt aus den Beinen

Leichte Gegenstände aufheben



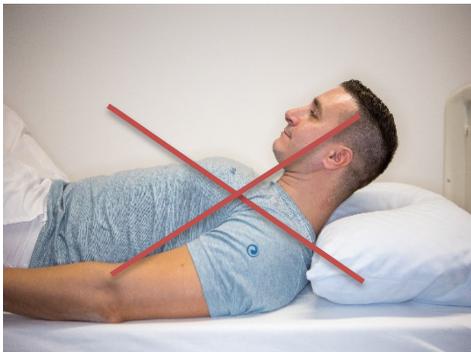
Schuhe und Socken anziehen



Keine übermäßigen und ruckartigen Bewegungen der Halswirbelsäule



Kein Abheben des Kopfes aus der Rückenlage



Kein Überstrecken des Kopfes nach hinten beim Trinken



- Fahren Sie nicht selbst Auto bis zum Kontrolltermin mit dem Operateur
- Bauchlage ist erlaubt

Lagerung

Rückenlage

- Achten Sie darauf, dass die gesamte Wirbelsäule die natürliche Form behält.
- Hohlräume sollten mit weichen Kissen oder Handtuchrollen ausgefüllt werden, damit Ihr Nacken bequem liegt.
- Vermeiden Sie die Bauchlage



Heimprogramm

Wirkung und Ziele des Heimprogramms

- Kräftiges stabiles Körperzentrum
- Entlastung der Wirbelsäule
- Weniger Haltungsprobleme
- Schmerzlinderung
- Verbessertes Körperbewusstsein
- Weniger Muskelverspannungen
- Entastung der inneren Organe
- Leistungsverbesserung im Alltag beim Sport

Was ist zu beachten?

- Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen
- Brechen Sie die Übung bei Schmerzen ab
- Achten Sie auf einen flachen Oberkörper
- Führen Sie die Übungen langsam und gleichmässig durch
- Atmen Sie ruhig und gleichmässig

Übungen

Übung 1

Erlernen der Grundspannung

Rückenlage

- Beide Beine nacheinander anstellen, die Oberschenkel sind parallel zueinander
- Die Arme liegen seitlich, gestreckt am Körper, Blick senkrecht zur Decke
- Ziehen Sie beide Füße nach oben und drücke Sie die Fersen in die Unterlage
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an
- Halten Sie diese Spannung für ca. 7-10 Sekunden

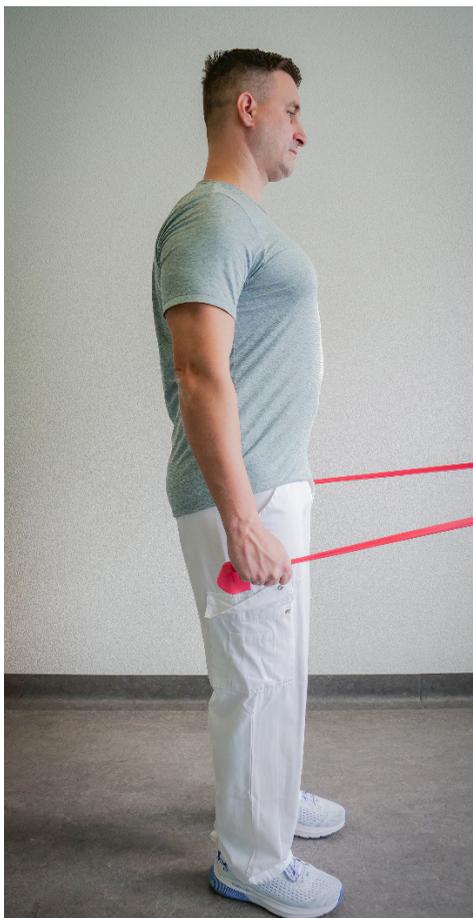


Wiederholung:

Übung 2

Theraband Übung

- Stehen Sie aufrecht vor der Sprossenwand und greifen Sie das Theraband an beiden Enden
- Ziehen Sie nun das Theraband gleichmässig und mit gestreckten Armen nach hinten / unten
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper stabil und aufgerichtet bleibt

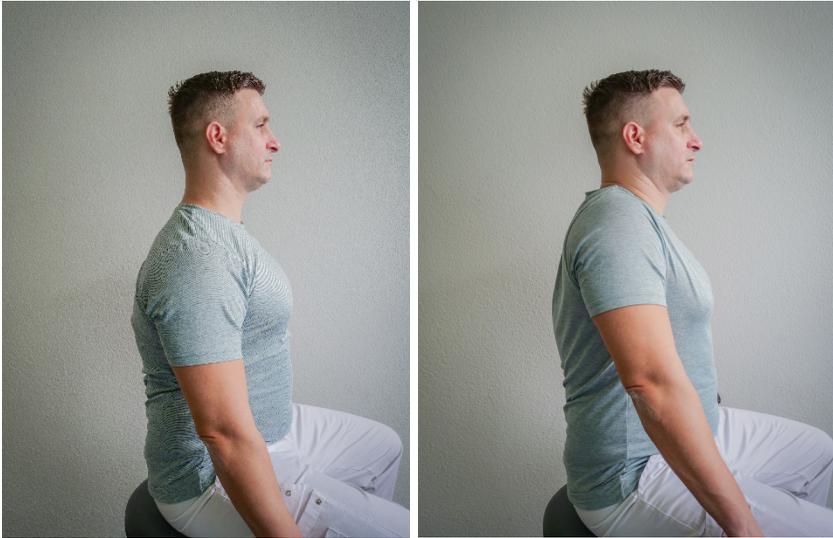


Wiederholung:

Übung 3

Schuler/Nacken entspannung

- **Schulter Kreisen:** Drehen Sie Ihre Schultern ruhig im Kreis, während Sie atmen.



Wiederholung: 10 Wiederholungen in jede Richtung.



Spital Wallis

Spital Brig

Überlandstrasse 14
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

Physiotherapie

+41 (0) 27 604 31 86

szo.physiotherapie@hopitalvs.ch

Impressum

Autor: Spital Wallis

Fotos: Adobe Stock (Titelbild), Spital Wallis



© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden