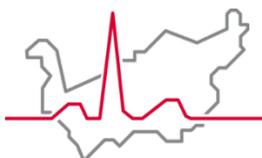


Rückengerechte Mobilisation

PATIENTENINFORMATION



Spitalzentrum Oberwallis
Abteilung Physiotherapie



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich rückschonend aus der Rückenlage in den Stand zu begeben, Ihnen das Verhalten im Alltag zu erleichtern und Schmerzen zu vermeiden.

Wann ist die Mobilisation «en bloc» indiziert?

- Bei stabilen Wirbelfrakturen
- Nach Operationen an der Wirbelsäule
- Nach Bauchoperationen (mit Bauchgurt)

VERHALTEN IM ALLTAG

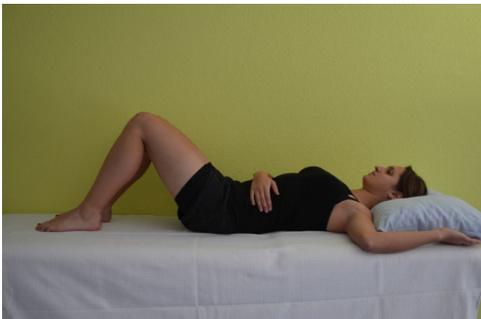
6 Wochen nach Spitalaufenthalt:

- Beugen Sie sich nicht nach vorne
- Gehen Sie in die Hocke, um etwas aufzuheben
- Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen des Oberkörpers
- Vermeiden Sie Autofahren, mitfahren erlaubt (mit Keilkissen)
- Vermeiden Sie schweres Heben über 5kg

VOM LIEGEN IN DEN STAND

Drehen im Bett

- Stellen Sie die Beine nacheinander an
- Der Arm, zu welcher Seite Sie sich drehen wollen, liegt in Henkelstellung
- Der andere Arm liegt auf dem Bauch
- Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und drehen Sie sich „en bloc“ auf die Seite



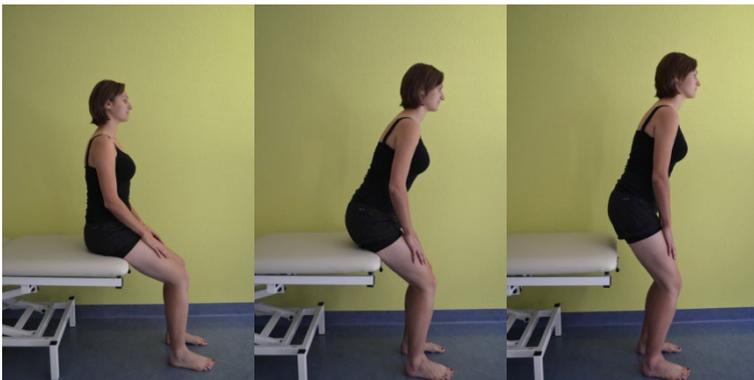
Aufsitzen aus der Seitenlage

- Schieben Sie die Fersen über die Bettkante
- Stützen Sie sich mit der oberen Hand vor der Brust etwas hoch, dann unterstützt die untere Hand bis zum aufrechten Sitz
- Stellen Sie die Füße fest auf den Boden



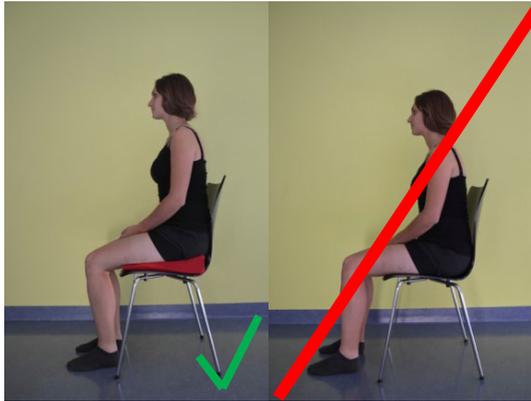
Aufstehen

- Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen
- Langsam aufstehen oder absitzen
- Beugen Sie den Oberkörper dabei leicht nach vorne
- Stehen Sie nur mit der Kraft aus den Beinen auf, halten Sie dabei den Rücken gerade



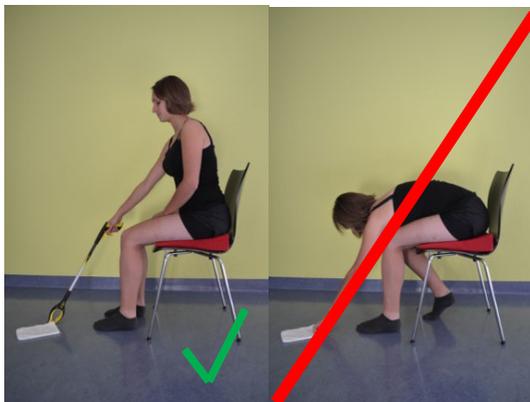
Sitzen

- Beim Sitzen sollten die Knie immer tiefer sein als die Hüften, verwenden Sie ein Kissen oder Keilkissen



Etwas aufheben

- Mit Hilfe einer Greifzange (im Sanitätshaus erhältlich)
- Gehen Sie tief in die Hocke und halten Sie den Rücken möglichst gerade



SCHUHE UND SOCKEN ANZIEHEN

- Socken: Strumpfanziehhilfe
- Schuhe: langer Schuhlöffel
- Sollten Sie diese Hilfsmittel benötigen, können Sie diese im Sanitätshaus beziehen



DREHEN

- Drehen Sie Ihren Oberkörper nicht
- Keine ruckartigen Bewegungen des Oberkörpers



LAGERUNG

Rückenlage

- Legen Sie ein flaches Kissen unter den Kopf, damit der Körper möglichst horizontal ist



Stufenlagerung

- Um die Wirbelsäule zu entlasten, können Sie die Beine mit einem Kissen oder einem Wäschekorb unterlagern



Seitenlage

- Legen Sie ein Kissen zwischen die Knie



STAND

- An Wand anlehnen, hüftbreit stehen zur Entlastung der Wirbelsäule





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



© Alle Rechte vorbehalten.
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung
der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden