

Dr. med. Klaus Sinzig

**Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Spezielle Schmerztherapie
Chirotherapie • Sportmedizin**

56424 Staudt

**Bahnhofstraße 22
Telefon 02602-671620
Telefax 02602-671621**

Merkblatt für Bandscheibenoperierte und Patienten mit Lendenwirbelsäulenbeschwerden

VERHALTENSREGELN

- Keine zu schweren Gegenstände tragen, falls erforderlich muß das Gewicht auf beide Seiten verteilt werden (Körper muß gerade sein).
- Nicht mit gebeugtem Oberkörper nach vorne bücken sondern immer mit gerader Wirbelsäule in die Hocke gehen (Schuhe binden, Aufheben von Gegenständen).
- Verboten sind alle Bewegungen bei denen die Wirbelsäule gedreht, bzw. ein starkes Hohlkreuz gemacht wird.
- Außer den Krankengymnastischen Übungen ist leichtes Rückenschwimmen angebracht (keinesfalls Brustschwimmen), wobei die Beine leichte Paddelbewegungen mitmachen.
- Um aus dem Bett aufzustehen, stets mit gerader Wirbelsäule über die Seitlage zum Sitz bzw. Stand hochkommen.

FOLGENDES UNBEDINGT BEACHTEN!

- Jede Übung sollte mindestens 10 Sekunden gehalten werden.
- Atmung soll gleichmäßig sein (bei Anspannung nicht die Luft anhalten).
- Täglich 2 x das Programm durchführen.
- Jede Übung 3 x wiederholen

Übungsprogramm

RÜCKENLAGE

Vor jeder Übung muß folgende **Grundspannung (GS)** eingenommen werden:

- Beine anstellen
- Fußspitzen maximal hochziehen
- Fersen in die Unterlage drücken
- Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen
- Kreuz in die Unterlage drücken
- Kinn in Richtung Brustbein ziehen
- Die im Ellenbogen leicht gebeugten Arme in die Unterlage drücken
- Hände im Handgelenk maximal hochziehen (Unterarme bleiben liegen)

1. GS - Arme und Kopf von der Unterlage leicht abheben, dann mit den Händen in Richtung Füße stemmen - GS - lösen
2. GS - Arme und Kopf von der Unterlage leicht abheben und in Richtung Decke stemmen - GS - lösen
3. GS - Arme und Kopf von der Unterlage leicht abheben, dann Handinnenflächen vor der Brust fest zusammenpressen, Ellenbogen zeigen nach außen - GS - lösen
4. GS - Arme und Kopf von der Unterlage abheben - mit beiden Händen in Richtung linkes (rechtes) Knie stemmen - GS - lösen

SEITLAGE

Grundspannung (GS):

- Knie in leichter Beugstellung, Beine liegen aufeinander, Fußspitzen maximal hochziehen, Wirbelsäule liegt gerade
- Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen
- Untenliegender Arm gebeugt unter den Kopf legen
- Oberliegender Arm im rechten Winkel vor der Brust abstützen

1. GS - Oberliegendes Bein etwas (cirka 10cm) anheben - GS - lösen
2. Gleiche Übung auf der anderen Seite

BAUHLAGE

Grundspannung (GS):

- Generell Kissen unter den Bauch legen um Hohlkreuz auszuschalten
- Beine liegen leicht gespreizt
- Fußrücken auf die Unterlage drücken
- Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen
- Arme liegen gestreckt nach vorne neben dem Kopf, Ellenbogen leicht angebeugt
- Stirn zeigt zur Matte
- Hände maximal hochziehen

1. GS - Unterarme in die Unterlage drücken, Hände stemmen nach vorne, Kopf leicht anheben, Stirn zeigt zur Matte - GS - lösen
2. GS - Arme in U - Halte ziehen, mit den Händen nach vorne stemmen, dazu Arme wieder in Ausgangsstellung zurück stemmen - GS - lösen

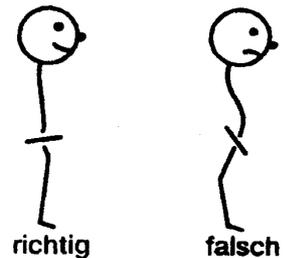
Achten Sie auf die richtige Haltung!

Um eine Überforderung der Knochen, Gelenke, Bänder und Muskeln sowie der Bandscheiben der Wirbelsäule zu vermeiden, ist es wichtig, daß Sie sich - ohne Schmerzen der Haltung und Bewegung Ihres Rückens bewußt werden. Dieses Merkblatt soll Ihnen einige Hinweise geben, mit deren Hilfe Sie Ihren Rücken 24 Std. pro Tag schonen können und dem Körperbau entsprechend, funktionsgerecht belasten können. In 90 % der Fälle verlieren sich dadurch die unangenehmen Beschwerden ohne jede weitere Behandlung, und Rückfälle werden bei genauer Befolgung der Rückendisziplin vermieden. Kontrollieren Sie daher von Zeit zu Zeit an Hand dieses Merkblattes ob Sie unsere 10 Gebote der Rückendisziplin auch wirklich genau, einhalten.

I. SIE SOLLEN RICHTIG STEHEN!

Hängen Sie nicht passiv in Ihren Bändern und Muskeln!

Stehen Sie bewußt und achten Sie auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers.

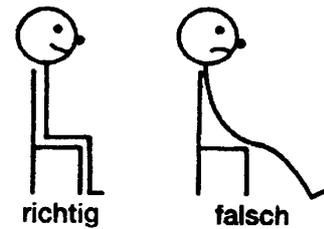


II. SIE SOLLEN RICHTIG SITZEN!

Setzen Sie sich, wenn immer möglich, auf zweckmäßige Stühle.

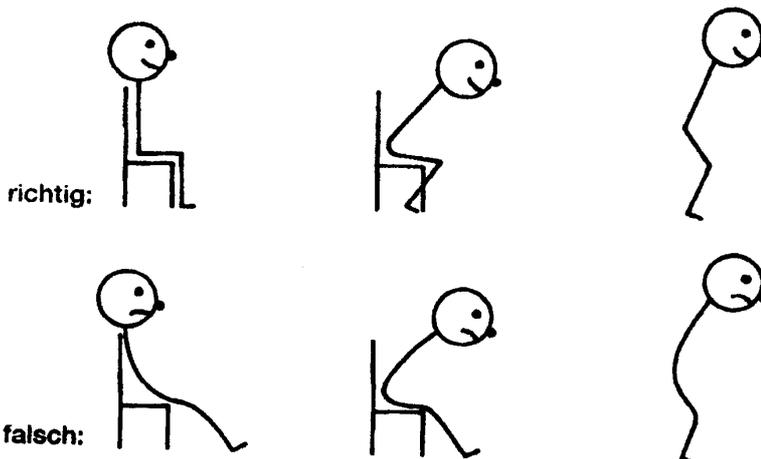
Bringen Sie das Becken ganz nach hinten, Oberkörper aufrecht.

Sitzen Sie nicht wie eine Banane.



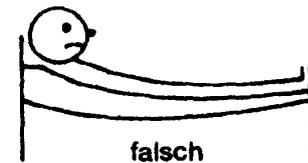
III. SIE SOLLEN VOM STUHL RICHTIG AUFSTEHEN!

Bringen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne (beugen Sie die Hüftgelenke) und strecken Sie gleichzeitig die Kniegelenke. Der Rücken bleibt die ganze Zeit in aufrechter Stellung!



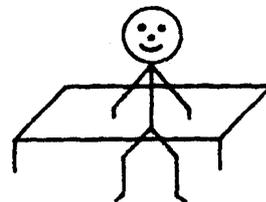
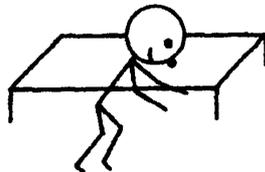
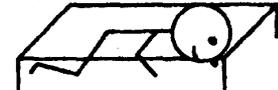
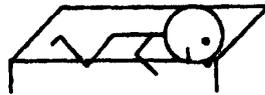
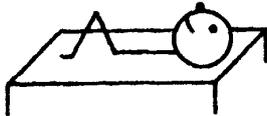
IV. SIE SOLLEN RICHTIG LIEGEN

Weiche, altmodische Betten, die gut gefedert sind, sind für Ihren Rücken Gift. Benützen Sie immer eine wenig nachgiebige Matratze oder legen Sie ein Brett darunter.



V. SIE SOLLEN RICHTIG INS BETT GEHEN UND RICHTIG AUFSTEHEN

In seitlicher Position stützen Sie sich auf Ihre Ellbogen und heben erst die Beine auf das Bett, dann rollen Sie sich auf den Rücken. Beim Aufstehen machen Sie es umgekehrt. Nie sollen Sie plötzlich aus der Rückenlage aufstehen.



VI. SIE SOLLEN RICHTIG HEBEN

Wenn Sie etwas vom Boden aufheben wollen, dann beugen Sie sich nicht vornüber, sondern beugen Sie die Hüfte und die Knie bei geradem Rücken! Die Beine sind etwas gespreizt oder in Schrittstellung. Nehmen Sie den aufzuhebenden Gegenstand dicht an den Körper. Vermeiden Sie ruckartiges Aufheben.



richtig



falsch



VII. SIE SOLLEN RICHTIG TRAGEN

Tragen Sie schwerere Lasten nie einseitig, sondern verteilen Sie das Gewicht symmetrisch auf beide Arme.



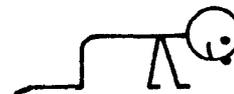
richtig



falsch

VIII. SIE SOLLEN BEIM KNIEN KEINEN RUNDRÜCKEN MACHEN!

Bei Gartenarbeit, Bodenarbeit usw. ist es weit besser und bequemer, wenn Sie sich auf die Knie und Hände stützen und die Wirbelsäule waagrecht bleibt.



richtig



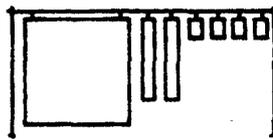
falsch

IX. SIE SOLLEN SICH NICHT UNNÖTIG BÜCKEN!

Stellen Sie z.B. den Wäschekorb oder den Werkzeugkasten auf einen Stuhl damit Sie sich nicht dauernd bücken müssen.



richtig



falsch

X. SIE SOLLEN BEIM AUTOFAHREN RICHTIG SITZEN!

Setzen Sie sich gerade auf den Fahrersitz, beugen Sie sich nicht über das Lenkrad. Vergessen Sie nicht die Gurte anzulegen.



richtig



falsch

Diese Maßnahmen zu beachten wird Ihnen am Anfang schwerfallen, aber nach kurzer Zeit sind Sie daran gewöhnt und diese Gewohnheit erspart Ihnen viele Rückenschmerzen, Medizin und Arbeitsunfähigkeit.