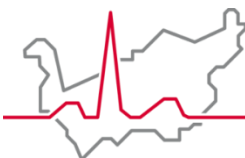


Bandscheibenvorfall

PATIENTENINFORMATION UND ÜBUNGEN



Ihr/e Physiotherapeut/in hilft Ihnen während Ihres Spitalaufenthalts, schnell wieder mobil zu werden und zeigt Ihnen einfache Übungen, die Sie auch zuhause machen können.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

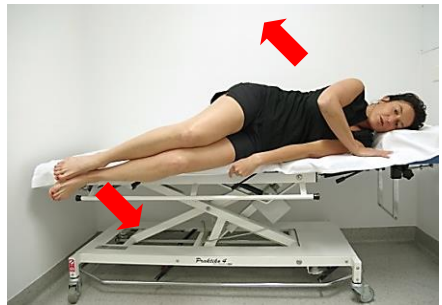
WICHTIGES IN KÜRZE

Nach der OP

- Es ist normal, wenn Sie im unteren Rückenbereich leichte Schmerzen verspüren
- Sich oft, aber nicht zu lange bewegen.
- In der ersten Woche nicht zu lange stehen
- In der ersten Zeit sind Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit noch etwas eingeschränkt und werden je nach Bewegung ein «Ziehen» verspüren.
- Keine brusken Bewegungen, nichts erzwingen.
- Tun Sie nur das, wozu Sie sich fit genug fühlen.
- Machen Sie regelmässig Ihre Übungen.
- Erst denken, dann handeln.

EINFACHE ÜBUNGEN

- Es wird empfohlen, während der ersten drei Tage den Kopfteil des Bettes nicht anzuheben
- Drehen Sie sich im Bett immer «en bloc» auf die Seite. Das Pflegepersonal wird Ihnen den richtigen Bewegungsablauf zeigen
- Lassen Sie sich beim ersten Aufstehen und Wiederhinlegen vom Pflegepersonal helfen



- Drehen Sie sich auf die Seite, die Arme vor der Brust verschränkt



- Senken Sie die Beine langsam in Richtung Boden und stützen Sie den Oberkörper mithilfe des Ellbogens und der Hand in derselben Geschwindigkeit auf (Körper sollte möglichst eine gerade Linie bilden)

Ihr/e Physiotherapeut/in wird Ihnen einfache Übungen zeigen, die Sie jeden Tag machen sollten. Gerne gibt er/sie Ihnen auch sonstige Tipps und beantwortet Ihre Fragen.

Mit jedem Tag werden Sie sich etwas besser bewegen können.

Stehen und laufen Sie jeden Tag ein bisschen mehr.

Idealerweise machen Sie jeden Tag mindestens zwei 15-minütige Spaziergänge.

- Vermeiden Sie es, im Spital lange zu sitzen. Es wird empfohlen, stehend zu essen,
- Fragen Sie Ihre Pflegefachperson nach einer Sitzerhöhung für das WC, dies erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen,



- Ab dem zweiten Tag können Sie zusammen mit Ihrem/r Physiotherapeuten/in Treppen steigen.

ZU HAUSE

- Sie können nach und nach immer mehr Zeit in sitzender Position verbringen. Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie darauf, ob es schmerzt. Verbringen Sie in den ersten zwei Wochen nicht mehr als 1 Stunde pro Tag im Sitzen
- Besser nur halbsitzend statt sitzend



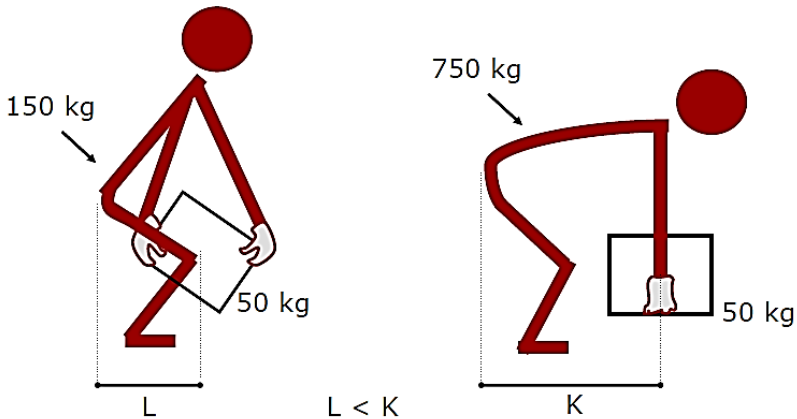
- Verharren Sie nicht zu lange in der gleichen Position, wenn diese für Sie unangenehm ist, d.h. wenn Sie ein «Ziehen» oder Schmerzen verspüren
- Wechseln Sie oft den `Belastungspunkt` und die Position
- Legen Sie sich tagsüber immer mal wieder kurz hin, wenn Sie das Bedürfnis verspüren

Es wird bessere und schlechtere Tage geben. Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Alltägliche Verrichtungen, Spaziergänge und die im Spital erlernten Übungen helfen Ihnen in den ersten Wochen, immer mobiler zu werden

* Verlagern Sie zum Beispiel im Stehen das Gewicht abwechslungsweise auf das linke und das rechte Bein.

- Heben oder tragen Sie in den ersten 6 Wochen keine schweren Lasten
- Beim Heben die Last immer nah am Körper halten, dies entlastet den Rücken
- In die Knie gehen
- Sich immer wieder Pausen gönnen



Sex ist möglich, sobald Sie dabei keine Schmerzen mehr haben.

Es wird empfohlen, in den ersten 6 Wochen nicht selber Auto zu fahren. Vermeiden Sie Fahrten von mehr als 1 Stunde.

Nach 6 Wochen verschreibt Ihnen Ihr Arzt eine angepasste Physiotherapie. Sie können langsam wieder mit leichten körperlichen Aktivitäten wie Laufen (nicht Joggen!), Schwimmen oder Velofahren beginnen, gehen Sie aber behutsam vor (keine Sportarten, bei denen der Bewegungsapparat Schlägen ausgesetzt ist).

Wann Sie wieder arbeiten können, hängt davon ab, wie Sie sich fühlen und welcher Art von Arbeit Sie nachgehen.

Mit bewegungsintensiveren Sportarten können Sie nach und nach wiederbeginnen, wenn es Ihr Arzt erlaubt.

Rechnen Sie etwa mit einer Zeitspanne von 6 bis 12 Monaten bis zur vollständigen Genesung.

EINFACHE ÜBUNGEN

- Atmen Sie ein und «blähen» Sie dabei Ihren Bauch auf. Atmen Sie nun aus, ziehen Sie den Bauch wieder ein und drücken Sie dabei den unteren Rückenbereich sanft auf die Unterlage



- Drücken Sie gleichzeitig
- Ellbogen und Fersen auf die Unterlage



- Machen Sie kurze und schnelle Scherenbewegungen mit den Armen



- Machen Sie eine «Brücke», indem Sie den Unterkörper anheben



- Strecken Sie sanft abwechselungsweise die Beine



KONTAKTE

Spital Wallis – Spitalzentrum des französischsprachigen Wallis

Abteilung Physiotherapie

Spital Siders

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, T 027 603 78 65

Spital Sitten

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T 027 603 88 45

Spital Martinach

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, T 027 603 94 39

Klinik Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, T 027 604 68 73

Spital Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93

© Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte dieser Broschüre dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden.