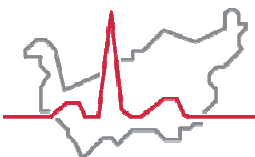


Verhalten nach einer Laminektomie (teilweise Entfernung eines Lendenwirbels)

INFORMATIONEN UND ÜBUNGEN FÜR
PATIENTEN

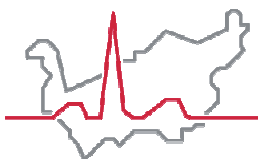


Ihr/e Physiotherapeut/in hilft Ihnen während Ihres Spitalaufenthalts, schnell wieder mobil zu werden und zeigt Ihnen einfache Übungen, die Sie auch zuhause machen können.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

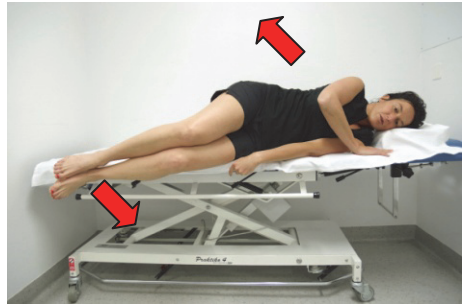


Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Im Spital

- Es wird empfohlen, den Kopfteil des Bettes nicht anzuheben. Falls notwendig (bei Atembeschwerden oder Verspannungen), kann der Kopfteil bis zu einem Winkel von maximal 30° angehoben werden.
- 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).

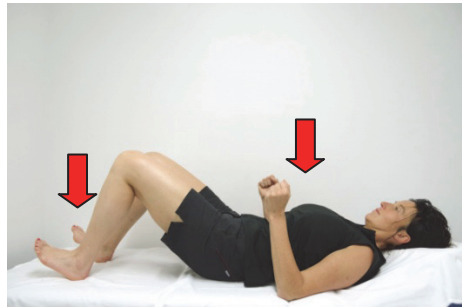
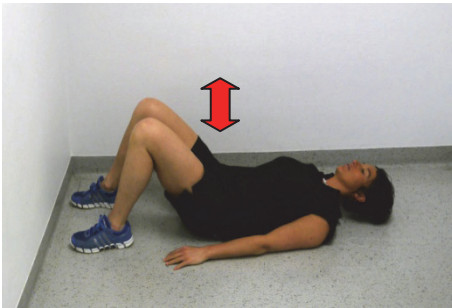
Ihr/e Physiotherapeut/in wird Ihnen einfache Übungen zeigen, die Sie jeden Tag machen sollten. Gerne gibt er/sie Ihnen auch sonstige Tipps und beantwortet Ihre Fragen.

Einfache Übungen

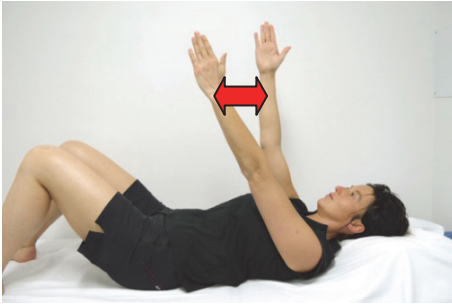
- Es sollte niemals weh tun.
- Nichts erzwingen.
- Kleine Bewegungen machen.

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.

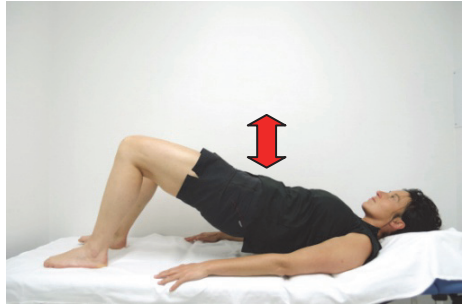
Drücken Sie gleichzeitig Ellbogen und Fersen auf die Unterlage.



Machen Sie kurze und schnelle Scherenbewegungen mit den Armen.



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



Strecken Sie sanft abwechselungsweise die Beine.



Empfehlungen

- Heben oder tragen Sie bis zur Nachbesprechung mit dem Chirurgen (etwa 6 Wochen nach der Operation) keine Lasten, die schwerer als 5 kg sind. Halten Sie Lasten stets nah am Körper und gleichmässig mit beiden Armen. Erhöhen Sie die Lasten schrittweise in Absprache mit Ihrem Arzt.
- Möglichst wenig sitzen, ausser wenn Sie mit dem Stehen Mühe haben (z.B. alters- oder schmerzbedingt).
- Grosse Drehbewegungen des Rumpfs vermeiden.
- In den ersten 6 Wochen nach der Operation nicht selber Auto fahren.
- Sie können wie folgt wieder mit Sport beginnen:
 - Sanfte Aktivitäten wie Laufen (nicht Joggen), Velo oder Schwimmen: ab 6 Wochen nach der OP
 - Aktivitäten, bei denen der Bewegungsapparat Schlägen ausgesetzt ist (Joggen, Golf usw.): ab 3 Monaten nach der OP

KONTAKTE

Spital Wallis – Spitalzentrum des französischsprachigen Wallis Abteilung Physiotherapie

Walliser Zentrum für Pneumologie

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana, T 027 603 81 33

Spital Siders

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

Spital Sitten

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

Spital Martinach

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martinach, 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