



Verhaltensinformationen bei einer konservativ behandelten Wirbelsäulen- verletzung

■ Liebe Patientinnen und Patienten

Sie sind aufgrund einer Rückenverletzung bei uns im Spital. Ihre Verletzung kann konservativ - ohne operative Versorgung - behandelt werden. Jedoch ist eine optimale Nachbehandlung und eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste ambulante Physiotherapie von grosser Bedeutung. Damit unterstützen Sie den Heilungsverlauf ideal. Die Wirbelsäule als zentrales Element unseres Körpers ist eine starke und widerstandsfähige Struktur, die für eine uneingeschränkte Funktion eine kräftige Muskulatur benötigt.

Nachfolgend finden Sie einige Verhaltensempfehlungen für die nächsten Wochen der Nachbehandlung.

■ Inhaltsverzeichnis

■	Verhaltensempfehlungen	4
■	Hilfsmittel	5
■	Entlastungspositionen	6
■	Aufsitzen / Hinlegen / Auf die Seite drehen	7
■	Vorschläge für das Anziehen	8
■	Bewegungsvorschläge für den Alltag	9
■	Prozedere	11
■	Wiederaufnahme von Aktivitäten	11
■	Sport	13
■	Auto fahren	14
■	Notizen	15

■ **Verhaltensempfehlungen**

Sie werden von der Pflege und der Physiotherapie über ein **rücken-gerechtes Verhalten** instruiert. Dabei wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form gehalten.

Ziel ist es, dass Sie so rasch wie möglich wieder selbstständig mobil sind. Wenn vom Arzt/der Ärztin nicht anders verordnet, dürfen Sie sich im beschwerdefreien Bereich fortbewegen. Steigern Sie stetig Ihre körperliche Aktivität. Wechseln Sie häufig Ihre Position, dies wirkt schmerzlindernd. Auch das Gehen und Bewegen wirkt sich in der Regel schmerzlindernd aus. Bevorzugen Sie **Gehen und Liegen** und vermeiden Sie im Gegenzug zu langes Sitzen oder Stehen.

Wir empfehlen, die **Schmerzmedikation** der Situation angepasst fortlaufend zu reduzieren. Dadurch können Sie Ihre Belastungsgrenzen besser einschätzen und diese langsam steigern.

Für die ersten 6 Wochen gilt:

- Verhalten Sie sich rückengerecht.
- Tragen Sie maximal 5 Kg für 6 Wochen und dann wird weiter entschieden.
- Gehen Sie zum Heben der Last in die Knie.
- Heben Sie langsam, nicht ruckartig und atmen Sie dabei aus.
- Tragen Sie die Last nahe am Körper und auf beide Seiten verteilt.

Mit diesem Verhalten leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrem **Genesungsprozess**.

**Blieben Sie aktiv.
Steigern Sie die
körperliche
Aktivität stetig.**

■ Hilfsmittel

Falls Ihnen ein Hilfsmittel (Lendenmieder oder Halskragen, Bilder unten) abgegeben wurde, dürfen Sie dieses in der Nacht sowie im Liegen ausziehen, sofern nicht anders verordnet. Das Hilfsmittel dient Ihrem Komfort, soll Ihnen Halt geben und Sie im Alltag an das rückengerechte Verhalten erinnern.



Der steife Philadelphia Halskragen darf nicht entfernt werden.

■ Entlastungspositionen

Für die Ruhephasen können folgende Entlastungspositionen helfen:

**In Rückenlage
Knie unterlagern.**



**In Seitenlage
Kissen zwischen
den
Beinen.**



Die Entlastungspositionen unterstützen die natürliche Form der Wirbelsäule.

Erholung ist wichtig. Doch eine längere Bettruhe führt auch zu einer höheren Abnahme der Muskelmasse. Aus diesem Grund sollten Sie nach der Operation **baldmöglichst regelmässig aufstehen und sich bewegen (gehen)**.

■ Aufsitzen / Hinlegen / Auf die Seite drehen

Mit dieser Variante (Schritt 1 – 3) können Sie das rückengerechte Verhalten beim Aufsitzen und Hinlegen umsetzen. Um sich auf die Seite zu drehen, gehen Sie vor wie Schritt 1 und 2.



Schritt 1:
Ziehen Sie die
Knie einzeln an.



Schritt 2:
Drehen Sie sich
auf die Seite.



Schritt 3:
Stemmen Sie
sich seitlich
hoch und
atmen Sie
dabei aus.

■ Bewegungsvorschläge für das Anziehen/Ausziehen

Achten Sie bei allen Varianten auf das rückengerechte Verhalten.

Variante im Liegen.



Bild links: Variante im Stand an einer Stuhlkante.



Bild rechts: Variante im Sitzen.



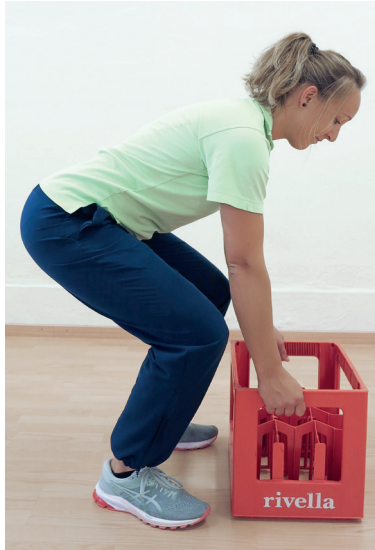
■ Bewegungsvorschläge für den Alltag



Bild links:
Nur eine Hand
am Staubsaugerrohr.
Grifflänge
anpassen.

Bild rechts:
Knien Sie bei
Arbeiten in
Bodennähe.

**Bild links:
Gehen Sie zum
Heben in die
Knie.**



**Bild rechts:
Passen Sie Ihre
Arbeitshöhe
an. Auch in
der Küche.**



- Bewegungen bewusst und kontrolliert ausführen.
- Lasten sanft anheben.
- Den Weg lieber mehrmals gehen, dafür mit leichter Last.
- Ergonomische Arbeitsmöglichkeiten schaffen: Erhöhung der Arbeitsfläche in der Küche, Anpassen der Griffhöhe des Staubsaugers.

■ Prozedere

Ihre Wirbelverletzung wird in regelmässigen Abständen ärztlich kontrolliert. Bereits 1 Woche nach der Verletzung findet in der Regel ein Kontrollröntgen statt. Eine weitere Röntgenkontrolle wird dann - sofern nicht anders mit Ihnen besprochen - 6 Wochen nach der Verletzung erfolgen. Die Termine werden Ihnen bei der Entlassung mitgeteilt.

■ Wiederaufnahme von Aktivitäten

Die Tabelle auf der nächsten Seite soll für Ihre Aktivitäten ein Anhaltspunkt sein. Diese Daten sind lediglich Richtwerte. Es ist wichtig, dass Sie sich bezüglich Aktivitätssteigerungen vorgängig mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder der Physiotherapie absprechen.

Aktivität

Beginn der Aktivität

Spazieren / Gehen	1 Tag nach Ereignis
Aqua fit	3 Wochen nach dem Ereignis
Schwimmen (Rücken- oder Brustschwimmen; im warmen Wasser)	Gemäss Absprache in der Nachkontrolle beim Arzt/bei der Ärztin nach 6 Wochen
Fahrradfahren auf ebenen Strassen	Gemäss Absprache in der Nachkontrolle beim Arzt/bei der Ärztin nach 6 Wochen
Leichte Stabilisations- und Dehnungsübungen	6 Wochen nach dem Ereignis
Leichtere sportliche Betätigung (ohne bruske, ruckartige Bewegungen des Rückens)	3 Monate nach dem Ereignis
Kontaktsportarten (Fussball, Karate, Judo etc.)	6 Monate nach dem Ereignis
Skifahren / Snowboard fahren	6 Monate nach dem Ereignis
Wurfsportarten	6 Monate nach dem Ereignis

■ Sport

Alle Aktivitäten sollten langsam begonnen und gesteigert werden. Es ist wichtig, dass Sie das körperliche Leistungsvermögen vernünftig selbsteinschätzen, um so Überbelastungen zu vermeiden.

Durch die **Steigerung der Aktivitäten** werden Reize gesetzt, welche im Körper Reaktionen (Schmerzen, Ziehen, Spannen, ...) auslösen können. Diese können ein Hinweis auf eine ungewohnte oder eine zu grosse Belastung sein. Reduzieren Sie vorübergehend die schmerzauslösende Aktivität, aber **bleiben Sie ansonsten aktiv**. Kehren Sie baldmöglichst wieder zu den gewohnten Aktivitäten zurück und steigern Sie weiterhin langsam Umfang und Intensität.

Ein punktueller Einsatz von Schmerzmitteln kann in solchen Situationen angebracht sein. Bei anhaltenden oder starken Schmerzen kontaktieren Sie bitte Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

**Kehren Sie
langsam zu
den gewohnten
Aktivitäten
zurück**

■ Autofahren

Das selbständige Autofahren empfiehlt sich ab 6 Wochen, wenn Sie wieder gut sitzen können. Besprechen Sie dies jedoch vorgängig mit Ihrer ärztlichen Fachperson.

Achten Sie beim Ein- und Aussteigen darauf, dass Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten schieben.

Beim Spitaliaustritt setzen Sie sich im Auto möglichst aufrecht hin. Sie können die Rückenlehne ein wenig nach hinten kippen, um eine angenehme Position zu finden.

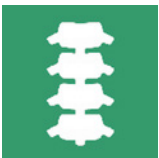
Planen Sie während Ihren Fahrten regelmässig aktive Pausen ein, in welchen Sie sich bewegen.

■ Notizen

■ Weitere Informationen zur Orientierung

Informationen, Verhaltensempfehlungen und Übungen finden Sie auch unter folgender Gratis-App:

INSELhealth – spinal surgery



■ Alles Gute und gute Gesundheit

Wir hoffen sehr, dass Ihnen diese Ausführungen im Alltag eine Hilfe sein werden. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt; diese können sich bei Unklarheiten mit uns in Verbindung setzen.

Wir wünschen Ihnen eine vollständige Genesung und für die Zukunft alles Gute!

Ihr Orthopädie-Team, fmi-Spital Interlaken

Orthopädie/Traumatologie, Spital Interlaken

Telefon +41 33 826 29 29, i.orthopaedie@spitalfmi.ch

Physiotherapie, Spital Interlaken

Telefon +41 33 826 25 20, i.physiotherapie@spitalfmi.ch