



GRUNDPROGRAMM  
NACH WIRBELSÄULEN-OP

ÜBUNGSANLEITUNG



## ÜBUNG 1

### AKTIVE MOBILISATION



Kopf im schmerzfreen Bereich nach links und rechts drehen.

**Wichtig dabei:** Bei der Rechtsdrehung sollten die Augen nach rechts schauen, bei der Links-drehung nach links.

## ÜBUNG 2

### WANDSTAND



Das Becken sowie den Rücken gegen die Wand lehnen. Danach die Füße weg von der Wand stellen und die Knie leicht beugen. Zwischen LWS und Wand sollten maximal die Fingerspitzen einer Hand passen. Schultern nach hinten unten ziehen und Arme/Ellenbogen im „W“ an die Wand legen. **Optional:** Versuchen Sie, den Kopf hinten an die Wand zu legen und Kinn und Nase gerade nach vorne zeigen zu lassen. Dabei dürfen KEINE Schmerzen entstehen.

## ÜBUNG 3

### ISOMETRISCHE WIDERSTÄNDE



Hände hinter den Kopf nehmen und den Kopf aus der neutralen Kopfstellung (siehe Übung 2) nach hinten drücken, ohne dass der Kopf sich dabei bewegt. Für 5 bis 10 Sekunden halten und dann langsam wieder lösen. Gleiches mit den Händen an der Stirn sowie seitlich vom Kopf wiederholen. Darauf achten, dass der Kopf nicht die neutrale Kopfstellung verlässt.

## ÜBUNG 4

### REACH-ROLL-LIFT AN DER WAND



Mit dem Blick zur Wand stehen und eine Hand/Faust auf Stirnhöhe nehmen. Kopf entspannt an die Wand anlehnen. Versuchen Sie, die andere Hand möglichst weit über den Kopf zu heben und legen Sie die Hand anschließend flach an die Wand. Als nächstes drehen Sie die obere Hand um 90 Grad nach außen (der Daumen sollte weg von der Wand zeigen) und ziehen die Schulter nach hinten und unten. Als letzten Schritt versuchen Sie, die gedrehte Hand leicht von der Wand abzuheben, ohne dass das Schulterblatt seine Position verändert.

## ÜBUNG 1

### BAUCHATMUNG



Atmen Sie 3 bis 4 Sekunden durch die Nase ein und heben Sie den Bauchnabel Richtung Decke an. Der Brustkorb sollte sich dabei nicht besonders heben. Danach 4 bis 6 Sekunden durch den Mund ausatmen und den Bauchnabel wieder absinken lassen. **Optional:** Gesäß währenddessen anspannen und angespannt halten.

## ÜBUNG 2

### VIERFÜSSLER VOR UND ZURÜCK



Im Vierfüßlerstand starten. Bauch und Po leicht anspannen und mit geradem Rücken Gesäß Richtung Füße schieben und wieder entfernen. Ziel ist es, dass die Wirbelsäule sich nicht mitbewegt, sondern stabil bleibt.

## ÜBUNG 3

### WANDSTAND



Das Becken sowie den Rücken gegen die Wand lehnen. Danach die Füße weg von der Wand stellen und die Knie leicht beugen. Zwischen LWS und Wand sollten maximal die Fingerspitzen einer Hand passen. Schultern nach hinten unten ziehen und Arme/Ellenbogen im „W“ an

die Wand legen. **Optional:** Versuchen Sie, den Kopf hinten an die Wand zu legen und Kinn und Nase gerade nach vorne zeigen zu lassen. Dabei dürfen KEINE Schmerzen entstehen.

## ÜBUNG 4

### AUFSTEHEN UND HINSETZEN



Bauch und Gesäß leicht anspannen. Die Wirbelsäule sollte nicht gebeugt werden (siehe Übung 2). Oberkörper aus der Hüfte nach vorne beugen, Knie nach außen schieben (Füße parallel) und langsam, ohne sich abzustützen, aufrichten.

# Allgemeine Information

Das Team von Beta Sport und Reha besteht aus ausgebildeten Physiotherapeuten, Krankengymnasten sowie studierten Sportwissenschaftlern und Trainern, die zusammen mit den Ärzten der Beta Klinik an Ihrer Rehabilitation nach Operationen und anderen Erkrankungen arbeiten.

Unser Ziel ist es, dass Sie Ihren Alltag wieder schmerzfrei meistern können. In Absprache mit dem behandelnden Arzt betreuen wir Sie während Ihres Aufenthalts in der Beta Klinik und im Anschluss auch gerne ambulant. Dabei ist es unser Anliegen, Ursachen und Zusammenhänge Ihrer Beschwerden zu finden und effektiv zu behandeln.

## FAQ

- **Wann werden die Fäden gezogen und/oder die Klammern entfernt?**  
7 bis 14 Tage nach der OP werden sie bei einem Kontrolltermin entfernt.
- **Wann darf ich wieder duschen?**  
Nach der OP dürfen Sie sofort duschen, solange die Wunde trocken abgedeckt wird. Das Pflegepersonal versorgt Sie hierfür mit einem Duschpflaster.
- **Wann darf ich wieder fahren?**  
Innerhalb der ersten 14 Tage sollten Sie nicht selbst fahren und auch als Beifahrer längere Fahrten nur mit ausreichenden Pausen antreten.
- **Wie und wieviel darf ich heben?**  
Wenn es nicht anders verordnet ist, dürfen Frauen nach der OP bis zu 10 kg und Männer bis zu 15 kg heben. Leiten Sie die Bewegung über die Hüften und Knie ein, halten Sie den Rücken gerade und spannen Sie Bauch und Po an.
- **Wie lange darf ich sitzen und laufen?**  
In den ersten drei Wochen sollten Sie nicht länger als 1 bis 2 Stunden am Stück sitzen. Wieviel Sie laufen, richtet sich nach Ihrer individuellen Situation. In der Regel ist eine Gehzeit von 15 Minuten unbedenklich.