

Übungen für Patienten nach Rückenoperation

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit folgenden Übungen unterstützen Sie den Heilungsprozess durch einen muskulären Aufbau der Wirbelsäule.

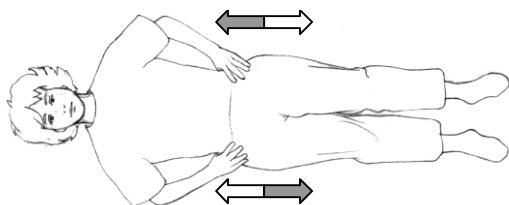
Üben Sie in den ersten 6 Wochen das ganze Programm täglich 3 Mal.

Übung 1 und 2 führen Sie je 2 Minuten aus. Übung 3 wiederholen Sie 5 Mal und steigern sie nach Möglichkeit.

Die Übungen dürfen den Schmerz nicht anhaltend verschlimmern.

Während der Übungen sollen Sie ruhig weiteratmen.

1.



1. Rückenlage mit gestreckten Beinen
2. Beine abwechselnd rechts und links zum Bettende schieben

→ Becken bewegt in einer **kleinen**, regelmässigen Bewegung im Sekunden-Rhythmus.
→ Brustkorb bleibt ruhig liegen.

2.



1. Rückenlage mit angestellten Beinen
2. Becken nach vorne und hinten kippen (leichtes Hohlkreuz – leichter Rundrücken)

→ Becken bewegt in einer **kleinen**, regelmässigen Bewegung im Sekunden-Rhythmus.
→ Brustkorb bleibt ruhig liegen.

3.



1. In Grätschstellung vor das Bett stehen
2. Füsse sind nach aussen gerichtet
3. Arme vor der Brust gekreuzt
4. Nach hinten/unten „sitzen“
5. Oberkörper neigt gestreckt nach vorne
6. Wieder aufrichten

Die Übung sollte langsam und ohne Innehalten ausgeführt werden.