

Übungen für Patienten nach Stabilisations-Operation

Sehr geehrte Damen und Herren

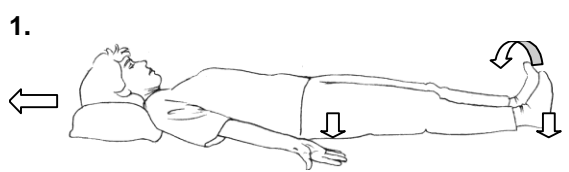
Mit folgenden Übungen unterstützen Sie den Heilungsprozess durch eine muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule. Hierbei werden Ihre Rumpf- und Wirbelsäulenmuskeln trainiert, ohne dass die Wirbelsäule bewegt wird.

Üben Sie in den ersten 6-8 Wochen das ganze Programm täglich dreimal. Wiederholen Sie jede Übung fünfmal und steigern sie nach Möglichkeit.

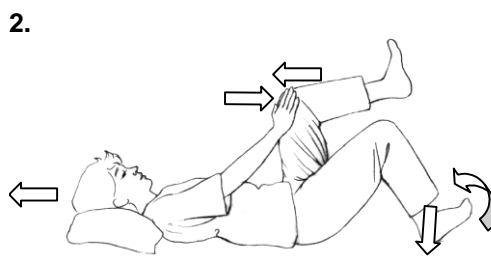
Die Übungen dürfen den Schmerz nicht anhaltend verschlimmern.

Während der Übungen sollen Sie ruhig weiteratmen.

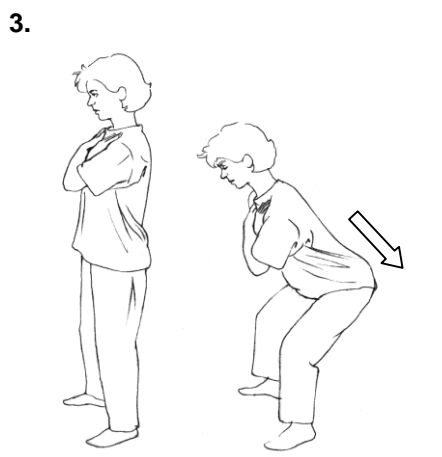
Bei Übung 1 und 2 erfolgt ein langsamer Spannungsaufbau. Sie halten die Spannung 10 Sek. und lösen langsam wieder.



1. Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage drücken
2. Fussspitzen hochziehen
3. Fersen gegen die Unterlagen drücken
4. Handrücken gegen die Unterlage drücken
5. Doppelkinn machen, ohne den Kopf vom Kissen zu heben (Nacken wird lang)



1. Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage drücken
2. Beine nacheinander anstellen und Füße hochziehen
3. Linkes Bein anbeugen
4. Rechte Hand gegen das linke Knie drücken
5. Linken Arm und rechtes Bein gegen die Unterlage drücken
6. Doppelkinn machen
7. Wiederholung andere Seite



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.