

Nachbehandlungsschema nach einer Versteifung an der Lendenwirbelsäule

1. Phase: 1. – 14. Tag postoperativ

- Das Heben von Gegenständen limitiert auf 5kg
- Rückengerechtes Verhalten (wie von der Physiotherapie gezeigt)
- Stabilisierende Übungen der Rücken- und Rumpfmuskulatur, keine Mobilisation der Wirbelsäule
- Sitzen maximal 30 Minuten am Stück
- Häufige Positionswechsel

2. Phase: 3. – 6. Woche postoperativ

- Fortsetzung der stabilisierenden Übungen der Rücken- und Rumpfmuskulatur, keine Mobilisation der Wirbelsäule
- Sensomotorisches Training
- Verbesserung der Koordination, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit
- Training des posturalen Systems, insbesondere propriorezeptiver und taktiler Anteile

3. Phase: 7. – 12. Woche postoperativ

- Fortsetzung der Physiotherapie aus Phase 2
- Schmerzadaptierte Belastungssteigerung

4. Phase: 4. – 6. Monat postoperativ

- Sportfreigabe (ausgenommen Kontakt- und Risikosport)
- Bei Bedarf Ergänzung der Physiotherapie durch mobilisierende Übungen
- Bei Bedarf Manuelle Therapie
- Keine Einschränkungen im Alltag
- Radfahren erlaubt

5. Phase: ab 6 Monate postoperativ

- Freigabe von Kontakt- und Risikosport

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team des
Zentrums für Orthopädie, Unfallchirurgie, Handchirurgie und Sportmedizin und
das Team des Therapiezentrums am Klinikum Aschaffenburg-Alzenau

