

Rehaprogramm nach einer Endoskopischen Bandscheiben OP oder LWS Prothese (4/2)

Heilungsphase				Stabilisierungsphase				Normalisierungsphase			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche
Bandage mit Stäben , nur ablegen beim Liegen oder in der Therapie				Bandage ohne Stäbe , nur ablegen beim Liegen oder in der Therapie				Darauf sollten Sie achten:			
Faden ziehen 10.-12.Tag								<ul style="list-style-type: none"> gehen - stehen - sitzen im Wechsel langes Sitzen ist nicht gut für die Bandscheibe abwechslungsreiche Bewegungen – Ihr Rücken wird es Ihnen DANKEN 			
<p>!!! Vermeiden !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> Dreh-und Rückbeugebewegungen Heben > 7 Kilo einseitige Haltung <p>! leichte Tätigkeiten sind erlaubt !</p>								 			
<p><u>Sie dürfen und sollten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> gehen - liegen - stehen - sitzen im Wechsel nicht länger als 1 Std. Sitzen / max. 3 Std./Tag! Spazieren gehen, flache, bequeme Schuhe tragen Intimkontakt möglich 											
Kein Autofahren	Autofahren mit Bandage erlaubt. ca. alle 40 Min. aktive Pause machen										
				<p>START Physiotherapie 2 - 3x / Woche inkl.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fango oder Kälte, Elektrotherapie, Massage <p>Anspannungs- und Stabilisierungsübungen</p>							
				START Manuelle Therapie							
								<p>Start Medizinische Kräftigungstherapie, APEX-Trainings- Konzept, MedX, Kieser, etc. !!!</p> <p>Quadriceps Training ist bis zur 12.Wo nach OP im Sitzen als auch im Liegen mit gestreckten Beinen nicht erlaubt !!!</p>			
Spazieren gehen		Rückenschwimmen, Ergometer, Aquagymnastik (leicht)						leichte sportliche Betätigung. Machen Sie das was Ihnen gut tut. Empfehlenswert sind Schwimmen, Radfahren und Spaziergehen (Laufen)			
								Kontrolle			