

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				<p>Darauf sollten Sie achten:</p> <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 					
Faden ziehen 10.-12.Tag		Nach Bedarf									
Leichte Tätigkeiten sind erlaubt !!! Vermeiden !!!		Nach Bedarf				<p>Start Medizinische Kräftigungstherapie, APEX-Trainings- Konzept, MedX, Kieser, etc. !!! Quadriceps Training ist bis zur 12.Wo nach OP im Sitzen als auch im Liegen mit gestreckten Beinen nicht erlaubt !!!</p>					
<ul style="list-style-type: none"> Dreh-und Rückbeugebewegungen Heben > 7 Kilo einseitige Haltung 		Nach Bedarf									
<p><u>Sie dürfen und sollten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> gehen - liegen - stehen - sitzen im Wechsel max. 3 Std./Tag sitzen ! Spazieren gehen, flache, bequeme Schuhe tragen Intimkontakt möglich 		Nach Bedarf				<p>Nach Bedarf</p>					
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 Anspannungs- und Stabilisierungsübungen <p>START Manuelle Therapie</p>				<p>leichte sportliche Betätigung. Machen Sie das was Ihnen gut tut. Empfehlenswert sind Schwimmen, Radfahren und Spaziergehen (Laufen)</p>					
Spazieren gehen		Rückenschwimmen, Ergometer, Aquagymnastik (leicht)									