

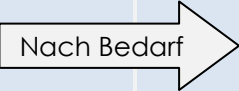


## Rehaprogramm nach einer Endoskopischen Bandscheiben OP oder LWS Prothese (4/2)

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