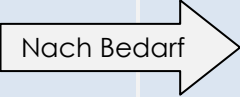

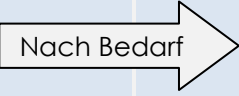


Rehaprogramm nach mikroskopischer Dekompression oder LWS Fusion (6/4)

| Heilungsphase | | | | Stabilisierungsphase | | | | Normalisierungsphase | | | |
|--|----------|--|-----------|---|----------|----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
| 1. Woche | 2. Woche | 3-4 Woche | 5-6 Woche | 7. Woche | 8. Woche | 9. Woche | 10. Woche | 11. Woche | 12. Woche | 13. Woche | 14. Woche |
| Korsett oder Bandage mit Stäben , nur ablegen beim Liegen oder in der Therapie | | | | Bandage ohne Stäbe , nur ablegen beim Liegen oder in der Therapie | | | | Nach Bedarf  | | | |
| Faden ziehen 10.-12.Tag | | | | Bandage tragen bei Hausarbeit und Gartenarbeit | | | | Kontrolle | | | |
| <p style="text-align: center;">!!! Vermeiden !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> · Dreh-und Rückbeugebewegungen · Heben > 7 Kilo · einseitige Haltung <p style="text-align: center;">! 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 | | | | <p style="text-align: center;">START Physiotherapie 2 - 3x / Woche inkl.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fango oder Kälte, Elektrotherapie, Massage · Anspannungs- und Stabilisierungsübungen <p style="text-align: center;">START Manuelle Therapie</p> | | | | Nach Bedarf  | | | |
| Kein Autofahren | | Autofahren mit Bandage erlaubt. ca. alle 40 Min. aktive Pause machen | | | | | | <p style="text-align: center;">Nach Bedarf </p> <p>Start Medizinische Kräftigungstherapie, APEX-Trainings- Konzept, MedX, Kieser, etc. !!! Quadriceps Training ist bis zur 4 Monate nach OP im Sitzen als auch im Liegen mit gestreckten Beinen nicht erlaubt !!!</p> | | | |
| Spazieren gehen | | Rückenschwimmen, Ergometer (leichte Stufe, langsam steigern), Aquagymnastik (leicht) | | leichte sportliche Betätigung. Machen Sie das was Ihnen gut tut. Empfehlenswert sind Schwimmen, Radfahren und Spaziergehen (Laufen) | | | | | | | |