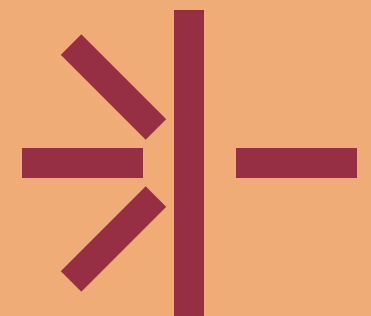


Diskushernie

Empfehlung für die Nachbehandlung



Operationen an der Wirbelsäule

Diskushernie und Dekompression

ohne Stabilisation (Peek rod)

	0. – 4. Woche	5. – 12. Woche	ab 13. Woche	ab 24. Woche
Orthese	Keine			
ROM	Keine Bewegung der Wirbelsäule	Frei		
Physiotherapie	Atemtherapie Rückendisziplin Hubfreie und -arme Mobilisation LWS Sensomotorisches Training Gangschule Paresen/Muskelschwächen therapieren EPS Rückenkarten 1 – 12	ESP Rückenkarte 13 – 18		
Sport	Walking Fahrradergometer in aufrechter Haltung	Aquafit, Nordic Walking, Schwimmen	Jogging	Kontaktsportarten, Tennis, Golf, Ski fahren

Bei diesen Angaben handelt es sich um allgemeingültige Richtlinien; bitte schriftliche chirurgische Verordnung beachten. Die Sportaufnahme erst, wenn es die funktionelle Testung erlaubt und sie von ärztlicher Seite freigegeben wird. Die Erlaubnis zur selbständigen Fahrzeuglenkung wird durch den Arzt individuell festgelegt.

Alltagsaktivitäten fördern: diese sollten eine Mindestdauer von 10 Minuten haben und jeden Tag mindestens 30 Minuten durchgeführt werden (Buckley et al. 2015, Pulsford et al. 2015).