



Nach ihrer Operation würden wir Ihnen gerne einige Information und Empfehlungen geben um die bestmögliche Heilung zu erreichen.

Wir empfehlen die Fortführung der Vitamin-D-Substitution mit Dekristol 20.000 I. E. 1 x täglich für 14 Tage bei Vitamin D Mangel, anschließend 1 x alle 14 Tage sowie den Beginn einer spezifischen Osteoporosetherapie.

Zeit nach OP	Bewegungsausmaß	Belastung / Hilfsmittel	Therapieaufbau
<b>1. Tag</b>	Schmerzabhängig freies Bewegungsausmaß  <b>Keine Bewegungs-einschränkungen</b>	Bei Bedarf Gehhilfen	Prophylaxen achsengerechten Transfer aus Rückenlage (RL) bzw. Bauchlage (BL) Seitenlage (SL) Sitz an der Bettkante (SBK) Stand üben Gangschule bei Bedarf mit Gehilfe
<b>ab 2. Tag</b>			Anspannungsübungen Hubfreie bzw. Hubarme Mobilisation der Wirbelsäule ADL (Aktivitäten des täglichen Lebens) üben, z.B. Bücken Erarbeitung der aufrechten Körperhaltung Kräftigung der Rumpfmuskulatur Gleichgewichtsschulung - Gangsicherheitsschulung, Treppe steigen üben Training an Geräten (z.B. Armfahrrad, Seilzug)

Bei unserem Nachbehandlungskonzept soll eine zeitliche Orientierung und Einstufung darstellen. Die Zeitspannen können je nach individuellem Verlauf etwas abweichen. Sprechen Sie mit dem behandelnden Arzt, falls Unklarheiten bestehen.