

Physiotherapeutische Nachbehandlung nach wirbelsäulenchirurgischen Eingriffen, Infiltrationen und bei Diskushernien

Nachfolgende Leitlinien betreffen das aktive postoperative Training. Zusätzlich kann, je nach Befund, eine Behandlung weiterer relevanter Symptome erfolgen (Manuelle Therapie, analgetische Massnahmen, Strategien bei chronischer Schmerzkomponente, Behandlung neurologischer Symptome, Behandlung von Beweglichkeitsdefiziten, Verbesserung Kraft Extremitäten, kardiopulmonale Ausdauer, Gewichtsreduktion etc.).

Prinzipien

- Schrittweise Belastungssteigerung («Graded Activity»)
- Statisch → dynamisch
- Stabilisierend → mobilisierend
- Edukation → Wahrnehmung → Koordination *underloaded* → Ausdauer → funktionelle Kraft und Beweglichkeit
- Berufs- und sportartspezifische Anforderungen werden sobald als möglich in der Rehabilitation berücksichtigt
- Kriterienbasierte Rehabilitation (s. folgende):

Kriterien zur Belastungssteigerung

- adäquate Wundheilungsphase (strukturelle Belastbarkeit)
- adäquate Bewegungsqualität (Bewegungskontrolle vorhanden)
- Belastungsnormative erreicht («ausbelastet»)
- keine Symptomzunahme

Kommunikation Ärzteschaft - Physiotherapie

Ärzteschaft (via Verordnung):

- Diagnose
- Variante «progressiv» oder «restriktiv»
- Ärztliche Massnahmen: konservatives Prozedere, Infiltration etc.
- Besonderheiten bei der Operation (relevante Komplikationen)
- Vorsichtssituationen (z.B. Gewichtslimite)
- Relevante Nebendiagnosen

Physiotherapie:

- Zunahme neurologischer Symptome
- Neuauftretende/unerwartete Symptome im Zusammenhang mit Diagnose
- Stagnation oder Ausbleiben des Therapieerfolgs

		Progressiv	Restriktiv
Fokus: Ausdauer & Kraft	Fokus: Wahrnehmung & Koordination	Woche 1-3	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung, sensomotorisches Training • Aktivierung und Durchblutungsförderung • Stabilisierung von Bewegungen mit WS in Neutralposition • Progressiv: hubarme Mobilisation via Becken → Beispiele: Basisübungen via OEx/UEx (Squats, Side Raises etc.)
	Ab Woche 3 (chronologisch aufbauend)	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskontrolle, Ausdauer und Kraft in Flexion und Extension → Beispiele: Squat, Dead Lift, Planking, Good Morning, Back Extension, Bent over Barbell Row → alles auch auf labiler Unterlage • Bewegungskontrolle, Ausdauer und Kraft in Lateralflexion und Rotation → Beispiele: Russian Twist, Barbell Rotation, Side Plank, Mountain Climber, schräge Crunches, Seitbeugen • Bewegungskontrolle, Ausdauer und Kraft in kombinierte Bewegungsrichtungen → Beispiele: kombinierte Bewegungen am Zugapparat/mit Theraband/mit freien Gewichten (wie z.B. etwas aus Flexion/Rotation heben und in Extension/Rotation hinstellen) • Schnelle Flexion/Extension → Beispiele: Übungen siehe oben mit mehr Tempo • Schnelle Lateralflexion/Rotation → Beispiele: Übungen siehe oben mit mehr Tempo • Schnelle Kombinationsbewegungen → Beispiele: Übungen siehe oben mit mehr Tempo • Sportart- oder berufsspezifische Anforderungen (punkto Komplexität, Gewicht, Geschwindigkeit etc.) → Beispiele: rasches Aufheben von schweren Paketen, Tennisaufschlag unter Ermüdung etc. 	Woche 1-6
		Ab Woche 6 (nach Kontrolle Wirbelsäulenchirurgie), chronologisch aufbauend	