



Sitzen

Achten Sie auf eine aufrechte Oberkörperhaltung und „aktives Sitzen“. Setzen Sie sich dafür auf den Rand eines stabilen Stuhles/Hockers: die Knie sind weiter auseinandergestellt als die Hüftgelenke, die Oberschenkel zeigen nach vorne, die Füße stehen unter den Knien. Das Brustbein wird nach vorne und oben gebracht, wodurch das Brustbein so weit nach vorne kommt, bis es leicht kippt und sich die Lendenwirbelsäule in einer natürlichen, „lordotischen“ Stellung befindet.



Stehen

Beim Stehen sollten Sie sich abstützen, wo immer es geht (z.B. beim Zähneputzen möglichst gerade stehen und abstützen).



Anfahrt

- **per Bus:** Mit den Buslinien 345 oder 355 bis zur Haltestelle „Knappschaftskrankenhaus“.
- **weitere Infos zum ÖPNV:** www.bogestra.de
- **per Auto:** Von der Autobahn A45 oder A43 abbiegen auf die A44. Autobahnabfahrt Bochum Langendreer/Witten-Zentrum. Von dort Richtung Bochum-Langendreer und der Ausschilderung folgen. Aus Richtung Witten und Castrop-Rauxel über die Provinzial- bzw. Hauptstraße (B 235). Aus Richtung Bochum über die Universitätsstraße oder Wittener Straße (B 226). In Bochum-Langendreer der Ausschilderung folgen.



UK Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH
In der Schornau 23-25, 44892 Bochum
www.kk-bochum.de



Ein Haus im Verbund der KNAPPSCHAFT KLINIKEN



Verhaltenstipps für Wirbelsäulen-Patienten

KNAPPSCHAFT KLINIKEN
UNIVERSITÄTSKLINIKUM
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOCHUM
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Tipps für ein rückergerichtetes Verhalten im Alltag

Liegen

Im Liegen sollte die Wirbelsäule durch die sog. Stufenlagerung auf einem Lagerungswürfel oder durch eine Knierolle entlastet werden. Eine normale Rückenlage ist auch möglich.



Aufstehen

Drehen Sie sich aus der Rückenlage mit angezogenen Beinen in die Seitenlage an die Bettkante. Drücken Sie dann den Oberkörper mit beiden Armen hoch und drehen Sie den Rumpf über die Bettkante, damit die Füße den Boden erreichen können. Beim Drehen aus der Rückenlage in die Seitenlage darf die Wirbelsäule nicht verdreht werden.



Heben und Bücken

Die Belastung beim Heben und Bücken sollte möglichst gering gehalten werden. Bei gekrümmtem Rücken lasten starke Spannungen auf der Wirbelsäule und die Bandscheiben erfahren enorme Schubbelastungen, was mit der Zeit zu Schädigungen führt. Wenn Sie sich nach vorne neigen, muss die Wirbelsäule aktiv gestreckt werden, um einen geraden Rücken bei zu behalten.

Das Bückverhalten wird bestimmt durch das Verhältnis von Oberkörperlänge zu Beinlänge, so dass Sie probieren müssen, ob Sie mit gestrecktem Rücken Ihren Oberkörper gut nach vorne neigen können oder ob Sie es leichter in der Hocke mit geradem Rücken haben. Bei Tätigkeiten, die wie das Schnürsenkel binden, vornüber stattfinden, sollte der Rücken stets gerade gehalten werden.



Beim Heben sollten Sie das Gewicht immer nah am Körper halten und aus der halben Hocke arbeiten. Die Hauptarbeit wird von den Beinen ausgeführt. Sie sollten keine Drehbewegungen durchführen, sondern den Körper immer im Ganzen mitdrehen.



Tragen

Beim Tragen achten Sie darauf, die Lasten gleichmäßig auf beide Seiten zu verteilen.



Kontakt

Klinik für Neurochirurgie: 0234 299-3602
Abteilung für Physiotherapie: 0234 299-3240