

Hinweise für Rehabilitierende mit HWS-Problematik

1. Sportfähigkeit

Grundsätzlich können Sie nach erfolgreicher Operation und Rehabilitation Sport treiben. Bei der Auswahl der richtigen Sportart beachten Sie bitte:

- Sportliche Vorerfahrung
- Psychische Sportfähigkeit im Hinblick auf Ehrgeiz, Vernunft und Risikobewusstsein
- Alter und Körpergewicht

Beim Ausüben der unterschiedlichen Sportarten sind grundsätzlich Belastungsspitzen, wie ruckartige, schnelle oder springende Beanspruchungen, abrupte Bremsaktionen oder Beschleunigungsaktionen sowie Stoßbelastungen für die Wirbelsäule zu vermeiden.

Geeignete Sportarten:

- Brustschwimmen mit geradem Rücken (Kopf unter Wasser halten)
- Rückenschwimmen
- Nordic Walking
- Joggen auf weichem Boden und mit gutem Schuhwerk
- Rudern
- Yoga, Pilates
- Wassergymnastik

2. Verhaltenshinweise

- Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen, Autofahren und so weiter öfter eine Pause machen
- Keine abrupten Drehbewegungen des Kopfes machen
- Zugluft nicht an den unbedeckten Hals lassen - Schal und Kragen tragen
- Beim Gehen das Kinn runter; beim Radfahren Lenker hoch
- Haare nicht im Waschbecken waschen - besser unter der Dusche
- Mobilisationsübungen zum Ausgleich der belastenden Tätigkeiten durchführen
- Überkopfarbeiten und so weiter nach sechs Monaten
- Wärme: Dinkelkissen nach vier Wochen

3. Gesunder Schlaf

- Seitenschläfer: Den Zwischenraum zwischen Kopf und Matratze mit einem Kissen auffüllen.
- Rückenschläfer: Nacken unter stützen



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit

4. Tipps für Autofahrer

- Ein Lendenkissen benutzen, dadurch bekommen Sie eine aufrechte Sitzposition
- Öfter den Kopf an die Kopfstütze anlehnen
- Auf lockere Schultern achten
- Regelmäßig aktive Bewegungspausen (Mobilisationsübungen) machen
- An der Ampel oder im Stau Übungen machen:
 - Schulterkreisen
 - Hände gegen das Lenkrad drücken
 - Becken kippen / Becken aufrichten
 - Kopf gegen die Kopfstütze drücken.

5. Im Beruf

- Büroarbeitsplatz individuell einrichten, zum Beispiel Bildschirmhöhe, Bürostuhl

6. Trainingshinweise

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an.

Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

Hilfsmittel

- Halskrause
- Kissen (40 cm mal 80 cm)
- Nackenhörnchen
- Lendenkissen

Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Kliniksteuerung
Kreuzstraße 62
40210 Düsseldorf
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de

Autor

Aggertalklinik
Physiotherapie