

# **Konzept Rehabilitation nach Bandscheibenoperation bzw. spinaler Dekompression**

Bandscheiben und Dekompressionsoperationen an der Wirbelsäule sollen Schmerzen reduzieren und das Leistungsvermögen im Alltag, Beruf und Freizeit wiederherstellen. Basierend auf den unterschiedlichen Ebenen des biopsychosozialen Krankheitsmodells nach Engel werden mit den Rehabilitanden zu Beginn des stationären Aufenthaltes Rehabilitations-ziele definiert.

## **Mögliche Rehabilitationsziele sind:**

### 1) Physisch

Stabilisierung der Wirbelsäule durch Kräftigung der Abdominal-und Rückenmuskulatur, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Detonisierung verspannter Muskulatur. Verbesserung der Kraft, Koordination und Ausdauer, Anleiten zu rückengerechten Verhalten, Anleitung zu Übungen in Eigenregie und zur Integration der Übungen in den Alltag

### 2) Psychisch

Schmerzlinderung und Schmerzbewältigung, psychische Stabilisierung, Vermeiden der Schmerzchronifizierung

### 3) Sozial:

Wiedererlangung der Selbstständigkeit im täglichen Leben, Berufliche Wiedereingliederung, Kenntnisse über die Möglichkeiten der sozialen Sicherung

## **Grundlage des Therapiekonzepts:**

Nach Maßgabe der operierenden Ärzte wird ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Während der wöchentlichen Visite durch den Chefarzt, Oberarzt bzw. Stationsarzt werden die Therapiepläne besprochen und je nach Behandlungsfortschritt entsprechend angepasst.

### Physiotherapie:

Im Rahmen der Frühmobilisation nach erfolgter Operation stehen schonende Bewegungen der Wirbelsäule im Vordergrund. Evtl. wurde seitens des Operateurs das Tragen einer Wirbelsäulenorthese verordnet.

Unterstützend werden Wärme-bzw. Kälteanwendungen, Mobilisation im Schlingenkäfig, Massagen, Lymphdrainagen, Elektrotherapie, Einzel-bzw. Gruppengymnastik angeboten. Nach abgeschlossener Wundheilung stehen Therapien im Bewegungsbad als Einzel-oder Gruppenanwendung zur Verfügung.

### Sport-und Bewegungstherapie:

Orientiert an der individuellen Leistungsfähigkeit der Rehabilitanden stehen im weiteren Verlauf der Ausgleich muskulärer Defizite und Dysbalancen im Vordergrund.

Durch gezielte Therapien in der Gruppe (Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule) bzw. durch die medizinische Trainingstherapie werden Muskelkraft, Koordination und Ausdauer verbessert.

#### Ergotherapie:

Ergotherapeuten geben Anleitungen zur Bewältigung der Aktivitäten im Alltag bzw. beraten über die Notwendigkeit von Hilfsmitteln.

Es besteht die Möglichkeit einer fiktiven Arbeitsplatzprobung.

#### Sozialdienst:

Während der Rehabilitation wird die berufliche Situation besprochen, bei Bedarf werden berufliche Wiedereingliederungsmaßnahmen eingeleitet (Umschulung, stufenweise Wiedereingliederung, Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben).

#### Patientenvorträge:

Unsere Rehabilitanden haben die Möglichkeit sich im Rahmen einer interdisziplinären Vortragsreihe über Themen wie Stressbewältigung, Körperliches Training, Übergewicht, Alltagsdrogen etc. zu informieren.

#### **Nachsorge:**

Unser ganzheitliches Behandlungskonzept basiert auf therapeutischen Maßnahmen zur Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus werden psycho-soziale Defizite wie z.B. Einschränkungen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben oder Störungen des seelischen Gleichgewichts während des Rehabilitationsaufenthaltes berücksichtigt.

Im Rahmen der Entlassungsuntersuchung werden die Rehabilitanden auf mögliche Nachsorgeprogramme (IRENA-Programm der DRV, Rehasport) hingewiesen und ggf. in die Wege geleitet. Bei psychischen oder sozialen Einschränkungen stehen wir in Kooperation mit externen ambulanten Pflegediensten, Psychologen und sonstigen Nachsorgeeinrichtungen.

Auf Wunsch der Rehabilitanden wird eine stufenweise Wiedereingliederung bzw. Umschulung bei der DRV beantragt.