SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 11/2024

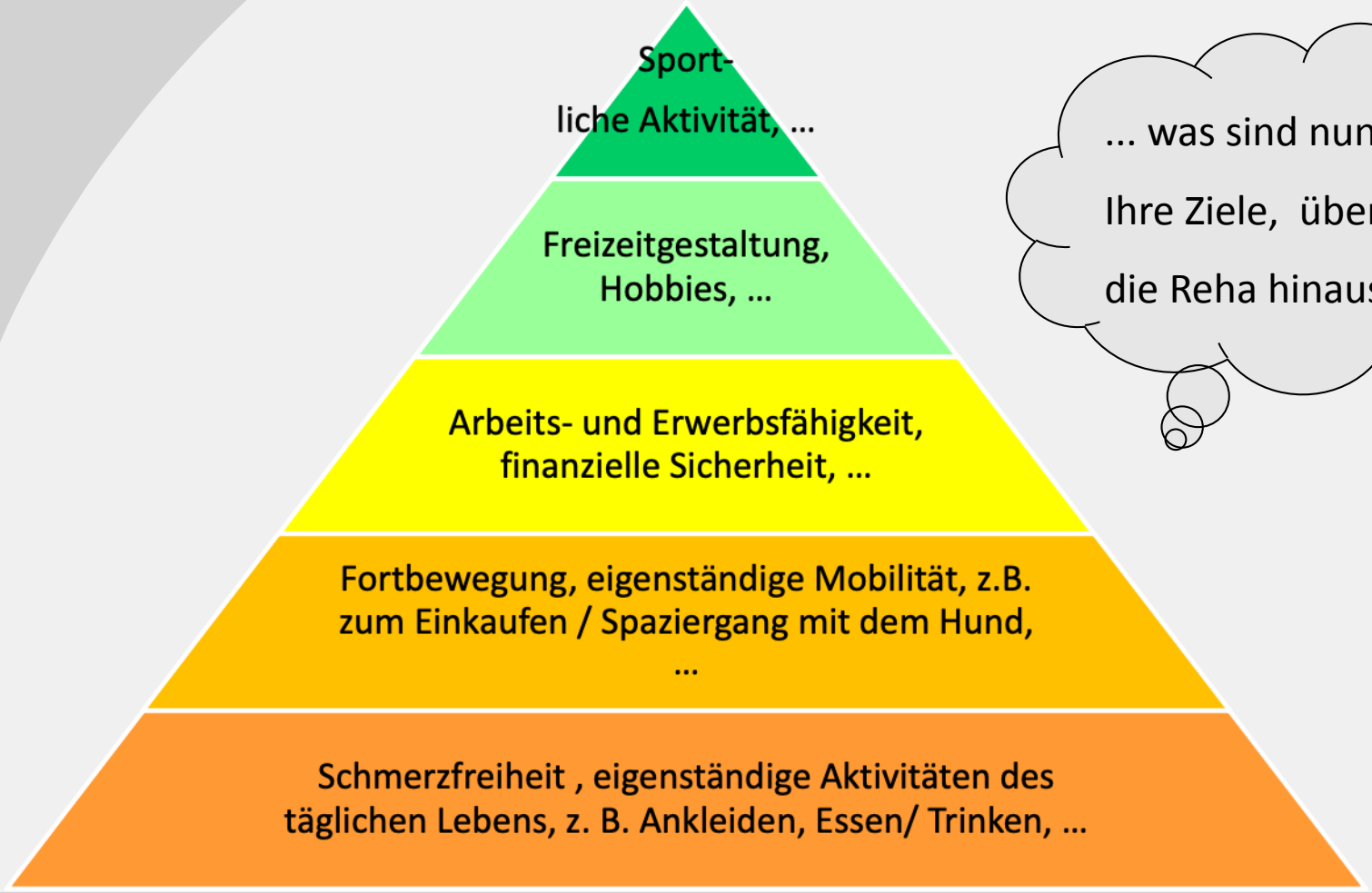
Orthopädie: Wirbelsäule (nicht operiert)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übersicht

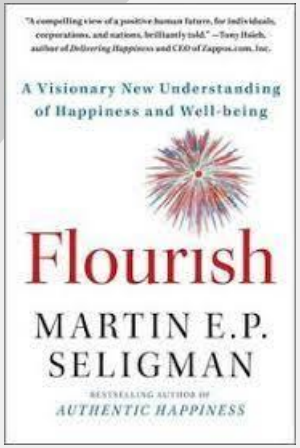
1. Ihre Ziele vor Augen
    a. Zielpyramide
    b. Selbstfürsorge
    c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
    a. Gesundheits- & Rehasport
    b. Trainingsartikel für zu Hause

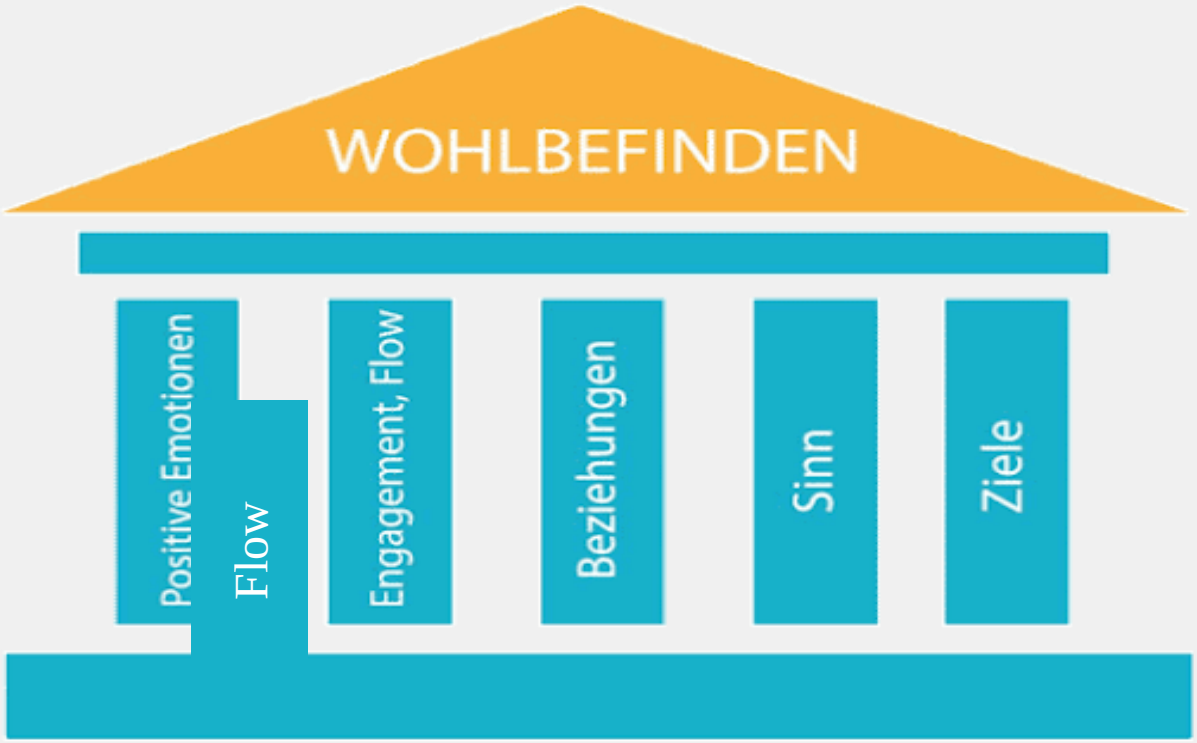
„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



... was sind nun
Ihre Ziele, über
die Reha hinaus?

Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks





Selbstfürsorge-Übung:

15 min Ausfüllen und Aufbewahren

Meine persönliche Schatzkiste

Innere Schätze
(Kompetenzen, Fähigkeiten, Eigenschaften, Erfahrungen…)

Äußere Schätze
(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung, Arbeitsplatz etc.)

Wichtige Menschen
(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken

Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fester schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren

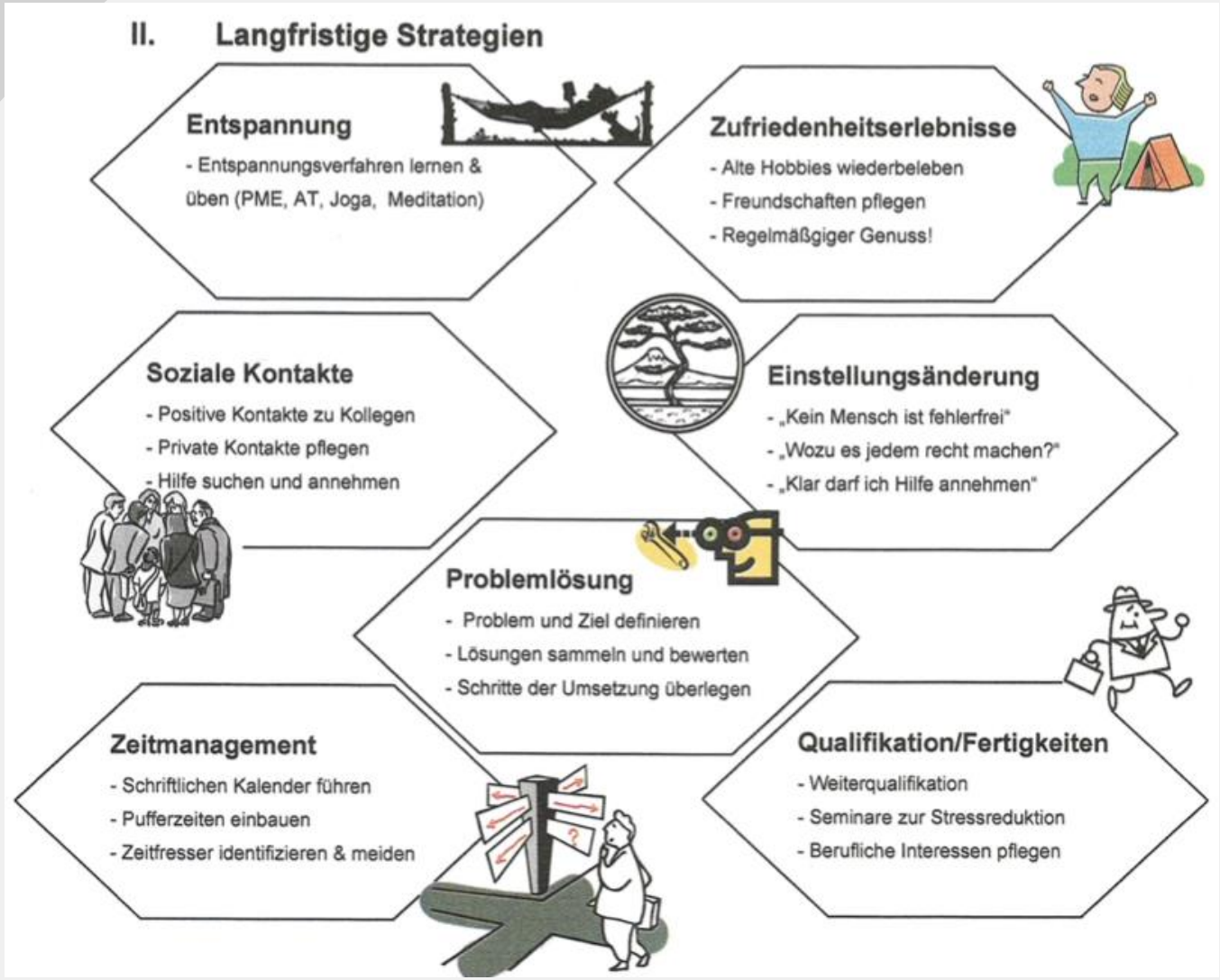
Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon"
- „Lass Dich nicht unterkriegen"
- „...Ruhe bewahren"

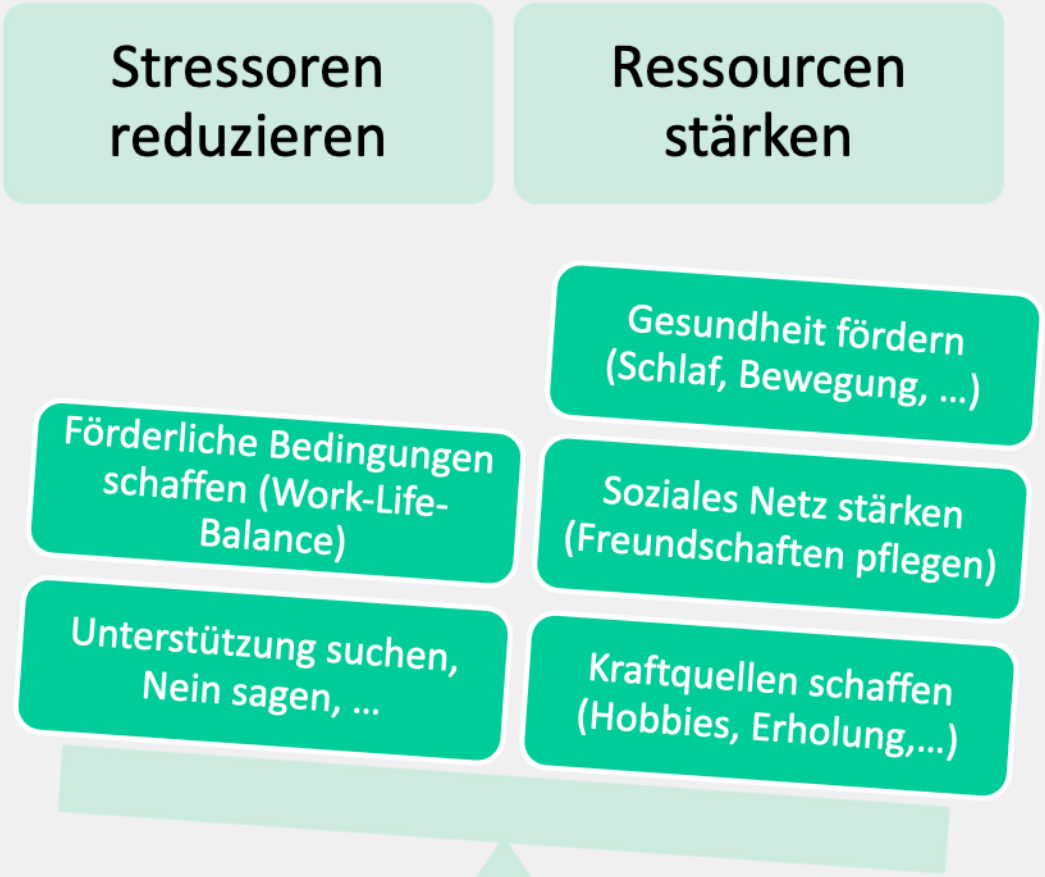
Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

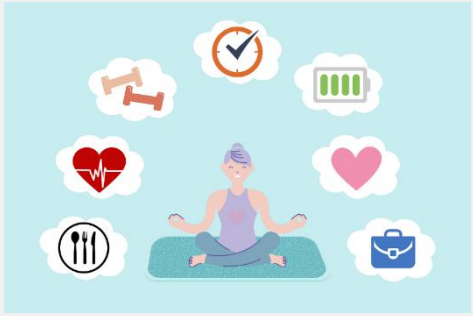


SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundung. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung: https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken

↓

Muskeln anspannen

↓

Spannung kurz halten (dabei weiteratmen)

↓

Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (deutlich länger)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung: https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/
- Video-Anleitung: https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken

↓

z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen

↓

In Gedanken Sätze wiederholen, z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:

- Sommerwiese: https://www.youtube.com/watch?v=_qIhkaZj8ZA

- Winterwanderung: https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU

- Meer: https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.

- Angeleitete Meditationen:
  https://www.youtube.com/@mindlook-meditation
- Bodyscan (Körperreise):
  https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&list=PLOlUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD
- Hintergrundwissen:
  https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen
- Buchtipp:
  Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

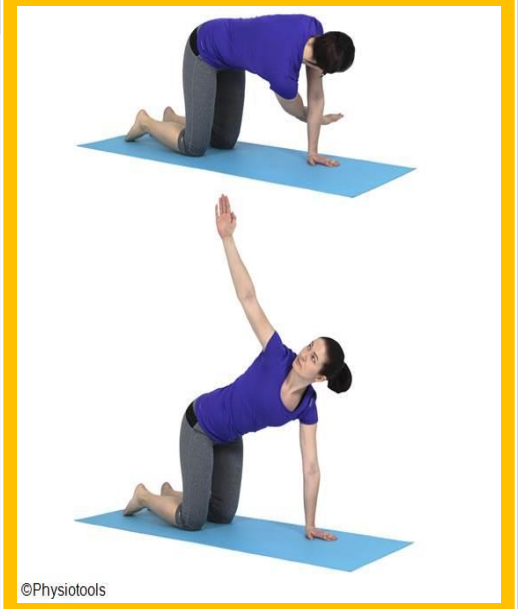
Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:
  https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:
  https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE
- 5-Finger-Atmung:
  https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause



Drehung Brustwirbelsäule

Vierfüßlerstand, die Hände sind unter den Schultern platziert, die Knie unter der Hüfte. Die Wirbelsäule ist in neutraler Position.

Strecken Sie zunächst den einen Arm unter der Achselhöhle des anderen hindurch. Bringen Sie ihn dann zurück und strecken Sie ihn auf der eigenen Seite nach hinten und oben.

Hinweis: Achten Sie darauf, die Bewegung aus dem oberen Rücken zu machen.
Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause

Knie zur Seite

Rückenlage, die Beine aufgestellt.

Bewegen Sie die Knie kontrolliert von einer Seite auf die andere. Führen Sie die Bewegung nur so weit aus, wie beide Schultern auf dem Boden bleiben und Sie nicht ins Hohlkreuz fallen.
Wiederholen Sie 6 mal

Übungen für Zuhause

Bauchlage, auf die Unterarme aufgestützt.

Hohlkreuz machen, indem der Bauch und das Becken auf den Boden gedrückt werden. Dann den Brustkorb nach oben stemmen, ohne die Unterarme abzuheben.

Die Übung 3 mal wiederholen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Übungen für Zuhause

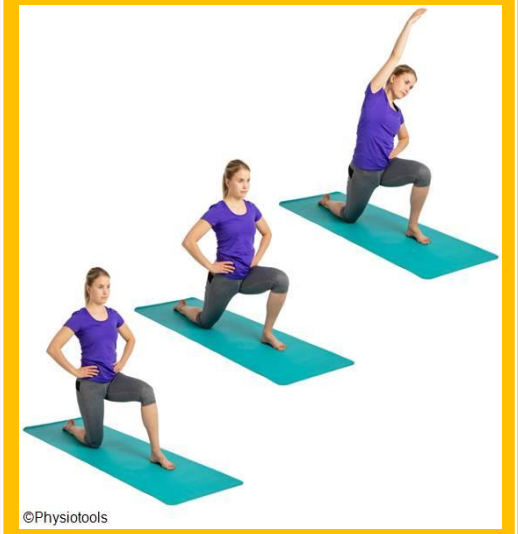
Seitlich neben der Wand stehen, der Ellbogen gebeugt und der Unterarm an die Wand gelehnt.

Das Becken Richtung Wand schieben.
Ca. 12 Sekunden halten.

Die Übung 3 mal wiederholen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

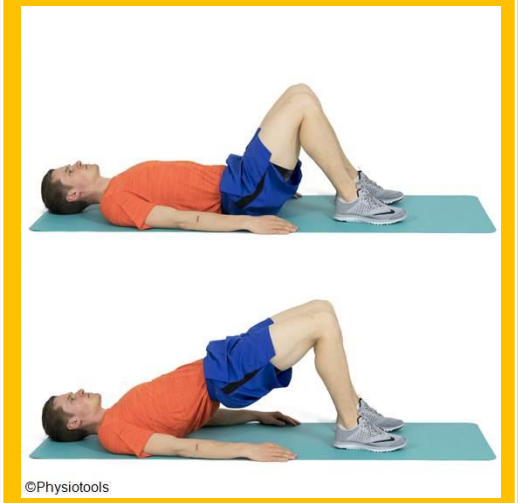
Übungen für Zuhause



Hüftbeuger und seitliche Dehnung (dynamisch)

Im Halbkniestand:
Kippen Sie das Becken nach hinten, und verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein. Um die Dehnung zu intensivieren, heben Sie den Arm auf der knienden Seite, und machen Sie die Wirbelsäule lang. Beugen Sie sich nun auf die gegenüberliegende Seite. Sie sollten die Dehnung in Seite, Hüftvorderseite und Oberschenkel spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie.

Übungen für Zuhause



Brücke

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken.

Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an, rollen Sie das Becken vom Boden hoch, und strecken Sie die Hüfte. Halten Sie die Position, bevor Sie das Becken kontrolliert wieder senken.
Wiederholen Sie 10 mal

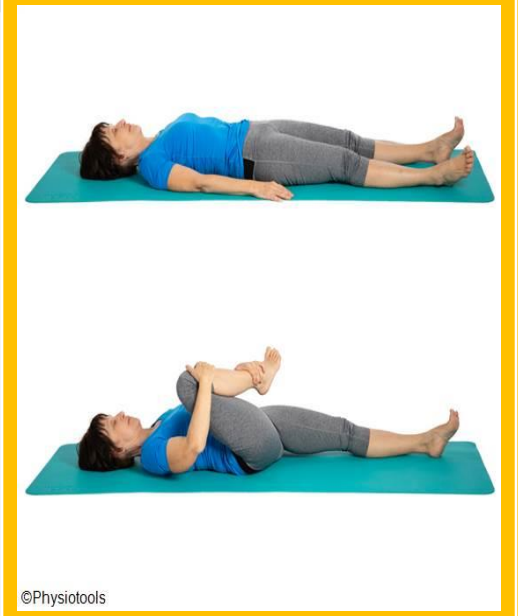
Übungen für Zuhause

Rumpfrotation Kräftigung

Stehen Sie seitlich zu einem Trainingsband, das Sie fest in beiden Händen halten. Die Arme sind vor der Brust ausgestreckt, das Band ist leicht gespannt.

Machen Sie einen seitlichen Schritt weg vom Band, und behalten Sie dabei Ihre Körperhaltung bei. Der Zug des Bandes soll nicht zu einer Rumpfdrehung führen. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause



Muskeldehnung für Glutealmuskulatur und M. Piriformis, Dehnung des Gluteus in Rückenlage

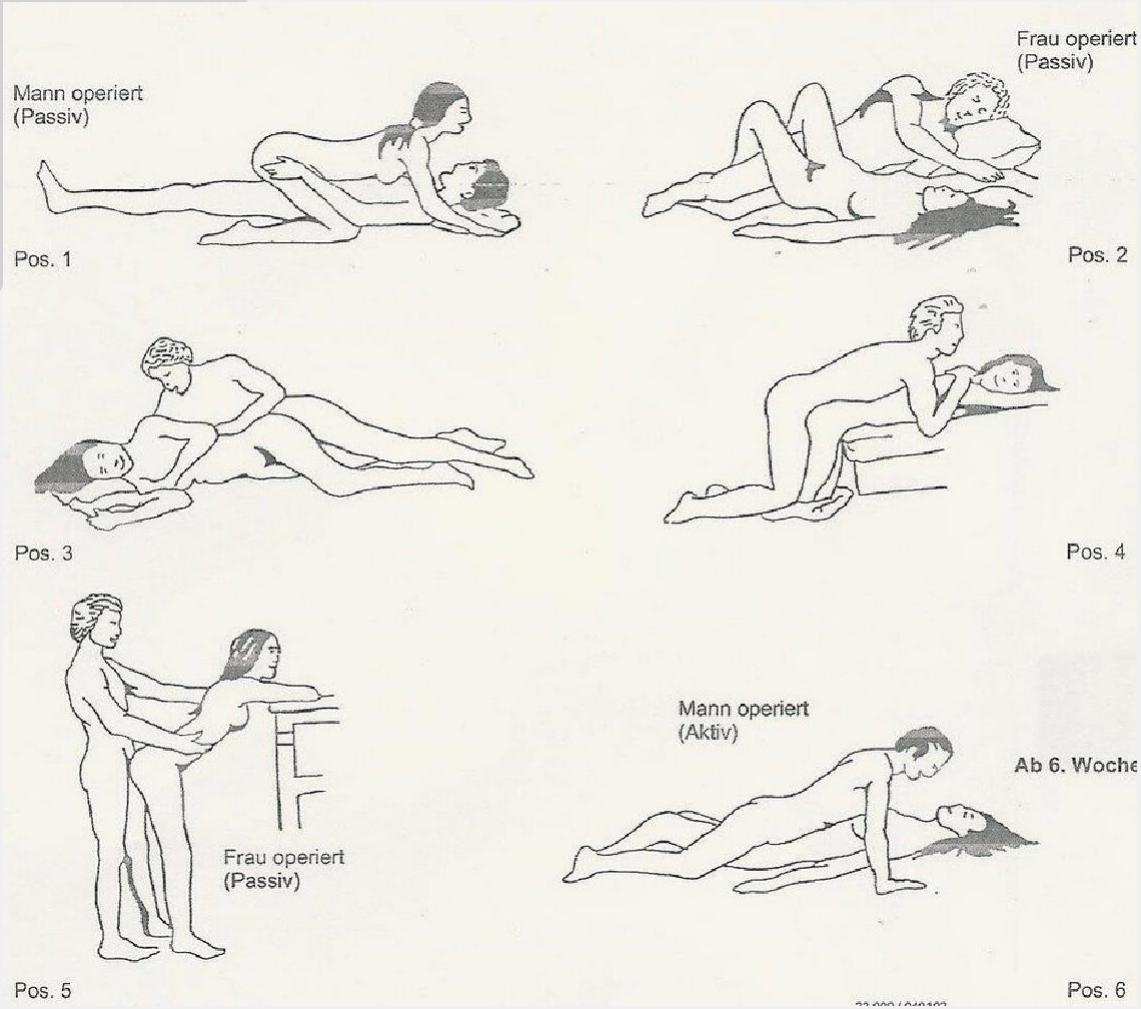
Legen Sie sich auf den Rücken, und winkeln Sie ein Bein an. Fassen Sie mit einer Hand das Knie, mit der anderen den Knöchel.

Drehen Sie den Oberschenkel nach außen, und ziehen Sie die Arme zur Brust. Sie spüren die Dehnung in Oberschenkel und Gesäß. Halten Sie die Dehnung, und entspannen Sie.

2 mal wiederholen und Dehnung 15 Sek. Halten

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Hinweise: Sexualität nach Bandscheibenvorfall



Seit Ihres Vorfalls haben Sie sicher einige Ratschläge über das Verhalten im Alltag, z.B. im Haushalt erhalten, aber eines wird meistens vergessen: **Wann und wie darf ich wieder mit meinem Partner schlafen**? Dazu einige Hinweise:

- passiv (Pos. 1 – 4) dürfen sie etwa 3 – 4 Wochen nach dem Vorfall/ der OP verkehren
- Aktiv etwa 6 Wochen nach Vorfall/ OP

Sexuell Befriedigung auf manuellem oder oralen Wege ist unmittelbar nach Entlassung aus dem Krankenhaus möglich.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Ergonomischer Arbeitsplatz

Durch einige **Grundregeln aus dem Bereich der Arbeitsplatzergonomie** kann man Verspannungen und Schmerzen in Schultern, Nacken und Rücken effektiv vorbeugen, denn eigentlich sollte das Arbeiten an einem Computerarbeitsplatz keine Beschwerden hervorrufen.

Trotzdem sind häufig Beschwerden an Nacken, Rücken, Handgelenk oder Augen festzustellen, die man mit wenigen Handgriffen am Stuhl, Lichtschalter, Monitor oder Tastatur beseitigen bzw. deutlich lindern kann.

Wichtig ist es, dass der Arbeitsplatz ein möglichst dynamisches Sitzen ermöglicht und sie nicht in Haltungsmuster zwingt, die zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Es sollte der Grundsatz gelten, dass sich nicht der Mensch dem Arbeitsplatz anpasst, sondern dass sich der Arbeitsplatz dem Menschen mit seiner individuellen Körpergröße, Gewicht, Proportionen, Beschwerden, etc. anpasst. Das setzt voraus, dass Ihr Arbeitsplatz möglichst viele Einstellungsmöglichkeiten mit sich bringt, denn nur dadurch wird Ihr Arbeitsplatz ergonomisch, orthopädisch angepasst oder rücken- und gelenksschonend.

In folgenden werden die Mindestvorgaben und Einstellungen aufgelistet, die Ihr Arbeitsplatz hergeben sollte.

Folgende theoretischen Grundregeln sollten beachtet werden:

- Ihre Ober- und Unterarme sollten einen rechten Winkel zur Arbeitsfläche bilden.
- Die Schultern sind dabei entspannt, die Oberarme hängen locker herab.
- Ihre Füße sollten den Boden - oder bei Bedarf auch eine Fußstütze - mit ihrer ganzen Fläche berühren.
- Ober- und Unterschenkel sollten einen rechten Winkel bilden.

Stimmt bei Ihnen die Einstellung von Stuhl und Schreibtisch?

Testen Sie es einfach mit unseren Kurztests.

Je nachdem, ob Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch haben oder einen Arbeitstisch mit fester Höhe, erfahren Sie, ob alles okay ist oder wie Sie Ihre Einstellungen ändern können.

Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Bürostuhl

•**Höhenverstellbar**: Die Höhe des Bürostuhls sollte so gewählt sein, dass die Knie maximal 90° Beugung haben und man mit den Füßen den Boden erreichen kann, wenn man im Stuhl ganz hinten sitzt. Hierbei ist zu beachten, dass die 90° Beugung eine Orientierungshilfe darstellen soll. Entscheidend ist, dass die Position für Sie angenehm ist. Ihr Bauchgefühl ist entscheidend!!

•**Sitzfläche darf nicht zu tief sein:** Wenn Sie die Sitzhöhe entsprechend eingestellt haben, muss immer mindestens eine halbe Handbreite zwischen dem vorderen Ende der Sitzfläche und der Kniekehlen Platz sein, da man sich sonst die Nerven und Blutgefäße in der Kniekehle andrückt.

•**Lordoseunterstützung in der Höhe und der Intensität einstellbar:** Da jeder Mensch unterschiedliche Proportionen hat, ist auch die Höhe und die Form der Lendenwirbelsäule individuell. Deshalb sollten Sie sich die Lendenunterstützung so einstellen, dass es für Sie angenehm ist. Ihr Bauchgefühl ist entscheidend!!

•**Rückenlehne und Sitzfläche müssen zueinander abgestimmt kippen**: Es ist wichtig, dass Sie die Unterstützung des Rückens genauso beim nach hinten gekippten Sitzen haben, wie beim aufrechten Sitzen. Das bedeutet, dass egal in welcher Position Sie sich befinden, die Lordoseunterstützung immer gleich ist. (siehe Bild auf Seite 4)

•**Einstellbare Armlehnen**: Die Armlehnen sollten mindestens in der Höhe einstellbar sein, so dass Sie Ihre Arm locker, seitlich neben dem Oberkörper und mit einer Beugung von 90° (Orientierungshilfe) im Ellenbogen auf den Armlehnen ablegen können. Die Armlehnen müssen gepolstert sein, ansonsten ist bei längerem Arbeiten die Belastung für die Ellenbogen zu groß

Das sind die Mindestvoraussetzungen, die Ihr Bürostuhl hergeben sollte. Weitere interessante Kriterien bei der Anschaffung eines Bürostuhls könnten sein:

•Andruck der Rückenlehne beim Kippen ist einstellbar

•Armlehnen sind in der seitlichen Verschiebung einstellbar

•Material der Sitzfläche und der Rückenlehne

•Höhe der Rückenlehne, …

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Schreibtisch

•Die Höhe des Schreibtisches leitet sich von der Höhe der Armlehnen ab.

•Wenn Sie sich den Bürostuhl passend eingestellt haben (Sitzhöhe passend eingestellt → Knie in 90° Beugung und Füße auf dem Boden, Rückenlehne mit Lordoseunterstützung passend eingestellt, Armlehnen passend eingestellt → Ellenbogen in 90° Beugung) sollte der Tisch die gleiche Höhe wie die Armlehnen haben.

•Das ist die Grundvoraussetzung dafür, dass Sie beim Arbeiten die Armlehnen nutzen können. Beim Arbeiten sollten die Arme weiterhin auf den Armlehnen locker aufliegen können, um den Schultergürtel zu entlasten. Sind die Armlehnen höher oder niedriger als der Tisch, ist das nicht möglich.

Knie unter 90°, Arme abgelegt,
Füße auf dem Boden

Ausgleich durch ein
Fußbänkchen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

So testen Sie, ob Stuhl und Schreibtisch für Sie richtig eingestellt sind:

- Setzen Sie sich wie sie es gewohnt sind auf Ihren Schreibtischstuhl
- Prüfen Sie ihre Beinhaltung. (Bilden Ihre Ober- und Unterschenkel jetzt einen rechten Winkel? Und können Sie die Füße ganz auf den Boden stellen?)

  → Wenn ja, haben sie die richtige Einstellung für ihre Beine.

  → Wenn nicht, müssen sie die Höhe ihres Bürostuhls verstellen.
- Prüfen Sie nun die Haltung ihres Oberkörpers. (Lordoseunterstützung im aufrechten Sitzen und beim Kippen)
- Prüfen Sie nun die Haltung ihrer Arme. (Lassen Sie ihre Arme locken neben dem Körper hängen. Können sie die Unterarme genauso locker auf Ihren Armlehnen ablegen?)

  → Wenn ja, haben sie die richtige Einstellung für Armlehnen.

  → Wenn nicht, müssen sie die Höhe ihrer Armlehnen verstellen.
- Setzen Sie sich jetzt in genau dieser Einstellung an den Schreibtisch.
- Überprüfen Sie die Höhe des Schreibtisches (Sind die Armlehnen und Schreibtischfläche in der gleichen Höhe)

  → Wenn ja, ist der Schreibtisch in der richtigen Höhe

  → Sind die Armlehnen höher, dann müssen Sie den Schreibtisch höher einstellen (ggf. Klötzchen, Bierdeckel, o.ä. unter den Schreibtisch legen).

  → Sind die Armlehnen zu niedrig, dann müssen Sie den Schreibtisch tiefer einstellen oder den Bürostuhl höher einstellen und den Höhenunterschied mit einem Fußbänkchen ausgleichen

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Monitor einstellen

Testen Sie: Ist Ihr Monitor weit genug entfernt? Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Bürostuhl vor Ihren Schreibtisch, wie Sie es sonst auch tun. Lehnen Sie den Rücken an die Stuhllehne und strecken Sie Ihren Arm nach vorn aus. Berühren Sie jetzt mit Ihren Fingerspitzen den Monitor? Oder steht er noch ein wenig weiter weg? Dann ist der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm richtig.

Entspannung für den Nacken: Stellen Sie den Monitor so auf, dass Ihr Kopf leicht nach unten geneigt ist, wenn Sie auf die Bildschirmmitte blicken. Die oberste Bildschirmzeile soll nicht über der Augenhöhe liegen. Lassen Sie also ruhig den Kopf ein bisschen hängen. So vermeiden Sie Verspannungen im Nacken. Ein Blickwinkel von ca. 35° in die Mitte des Bildschirms ist gerade richtig.

Blendungen vermeiden: Ihre Blickrichtung zum Bildschirm sollte immer parallel zum Fenster sein. Dadurch vermeiden Sie Blendungen.

Test: Flimmert Ihr Bildschirm? Blicken Sie etwa zehn Zentimeter seitwärts neben Ihren Bildschirm und nehmen Sie ihn wahr, ohne ihn anzusehen. So können Sie ein eventuelles Flimmern am besten feststellen. Gegen das Flimmern hilft, in der Systemsteuerung des Computer-Betriebssystems eine Bildwiederholfrequenz von mindestens 85 Hertz einzustellen. Übrigens: Flachbildschirme gelten wegen ihrer besonderen Anzeigetechnik als flimmerfrei.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: PC-Arbeitsplatz einstellen

Monitor einstellen

Testen Sie: Ist Ihr Monitor weit genug entfernt? Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Bürostuhl vor Ihren Schreibtisch, wie Sie es sonst auch tun. Lehnen Sie den Rücken an die Stuhllehne und strecken Sie Ihren Arm nach vorn aus. Berühren Sie jetzt mit Ihren Fingerspitzen den Monitor? Oder steht er noch ein wenig weiter weg? Dann ist der Abstand zwischen Ihren Augen und dem Bildschirm richtig.

Entspannung für den Nacken: Stellen Sie den Monitor so auf, dass Ihr Kopf leicht nach unten geneigt ist, wenn Sie auf die Bildschirmmitte blicken. Die oberste Bildschirmzeile soll nicht über der Augenhöhe liegen. Lassen Sie also ruhig den Kopf ein bisschen hängen. So vermeiden Sie Verspannungen im Nacken. Ein Blickwinkel von ca. 35° in die Mitte des Bildschirms ist gerade richtig.

Blendungen vermeiden: Ihre Blickrichtung zum Bildschirm sollte immer parallel zum Fenster sein. Dadurch vermeiden Sie Blendungen.

Test: Flimmert Ihr Bildschirm? Blicken Sie etwa zehn Zentimeter seitwärts neben Ihren Bildschirm und nehmen Sie ihn wahr, ohne ihn anzusehen. So können Sie ein eventuelles Flimmern am besten feststellen. Gegen das Flimmern hilft, in der Systemsteuerung des Computer-Betriebssystems eine Bildwiederholfrequenz von mind. 85 Hertz einzustellen. Übrigens: Flachbildschirme gelten wegen ihrer besonderen Anzeigetechnik als flimmerfrei.

Tastatur einstellen

•Eine **entspannte Handhaltung** während des Schreibens tut den Handgelenken gut und schützt vor Erkrankungen des Handgelenks und der damit verbundenen Armsehnen.

•Legen Sie dazu Ihre Unterarme auf die Stuhllehne und die Handballen entspannt auf den Schreibtisch. Die Hände sollten locker waagerecht zum Ellenbogen aufliegen. Das geht am besten, wenn Sie die Tastatur etwa fünf bis zehn Zentimeter von der Tischkante entfernt aufstellen. **Test: Hat Ihre Tastatur die richtige Höhe?** Wenn die mittlere Tastenreihe bei eingeklappten Tastaturfüßen nicht höher ist als drei Zentimeter, stimmt die Einstellung. Ist die Tastaturneigung stärker, hilft eine Handballenauflage vor der Tastatur.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Dynamisches Sitzen und Bewegung

Das Zauberwort gegen Beschwerden beim Sitzen lautet: Bewegung.

Selbst wenn der Arbeitsplatz perfekt auf Sie eingestellt ist, nimmt Ihnen das nicht die Notwendigkeit von Bewegung. Häufig reichen auch schon kleine aber häufige Veränderungen beim Sitzen, um die Wirbelsäule zu entlasten und ein entspannteres Arbeiten zu ermöglichen.

Versuchen Sie deshalb immer wieder die Position zu verändern, aufzustehen und sich zu bewegen.

Denn: Die nächste Position ist die Bessere!!

Rückenlehne = beweglicher Halt
Auch der beste bzw. teuerste Stuhl lässt kein dynamisches Sitzen zu, wenn er nicht richtig eingestellt ist. Deshalb sollte die Rückenlehne beweglich sein und sollte den Rücken bei Vor- und Rücklage ständig folgen und unterstützen. Durch die Unterstützung wird das Becken automatisch in der richtigen Position gehalten.
Wichtig ist, dass sich die Sitzfläche und die Rückenlehne zueinander angestimmt bewegen, damit die Lendenwirbelsäule immer unterstützt bleibt (siehe Bilder).

Höhenverstellbarer Schreibtisch: Ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann Ihnen sowohl bei der Einstellung der richtigen Höhe im Sitzen als auch im Bereich der Bewegung hilfreich sein. Durch einen höhenverstellbaren Tisch hätten Sie die Möglichkeit einige Zeit im Stehen zu arbeiten, was eine Veränderung der Arbeitshaltung und somit Bewegung und Entlastung bedeutet.

Auch hier ist wieder entscheidend: So viel wechseln wie möglich → **Die nächste Position ist die Bessere!**

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Bewegung im Alltag

Tipps, um sich im Alltag mehr zu bewegen

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

•Stellen Sie nur die Arbeitsmaterialen, die Sie ständig brauchen in Ihre unmittelbare Umgebung. Alles andere lagern Sie am besten so, dass Sie aufstehen müssen, um es zu holen.

•Stellen Sie Geräte, wie z.B. Drucker und Kopierer, in einem anderen Raum auf. So verschaffen Sie sich zusätzlich Bewegung.

•Benutzen Sie für leichte Gegenstände die oberen Fächer von ihren Schränken. Dadurch führen Sie im Alltag direkt einige Streck- und Dehnübung, wenn Sie etwas herausholen oder hineinstellen.

•Statt dem Kollegen im anderen Büro eine E-Mail zu schicken oder ihn anzurufen, besuchen Sie ihn einfach.

•Telefonieren Sie im Stehen.

•Benutzen Sie zeitweise Stehtische.

•Benutzen Sie die Treppe anstatt mit dem Aufzug zu fahren.

•Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Fahrrad zur Arbeit.

•Wenn Sie auf das Auto angewiesen sind, parken Sie etwas weiter weg von Ihrem Arbeitsplatz.

•Wenn Sie mit dem Bus zur Arbeit fahren, steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß.

•Verabreden Sie mit Kollegen kleine Bewegungspausen.

Tipps für Zuhause: Autositzeinstellung

Ein gut eingestellter Autositz sollte ein dynamisches und bewegungsreiches Sitzen beim Autofahren ermöglichen.
Leider sind die meisten Autositze alles andere als rückenfreundlich, so dass ein dynamisches Sitzen nicht oder nur eingeschränkt möglich ist. So entstehen häufig muskuläre Verspannungen der Rückenmuskulatur, die zu Schmerzen führen können.
Um ein dynamisches Sitzen zu ermöglichen, sollte ein guter Autositz möglichst in Höhe, Tiefe und Neigung von Sitzfläche und Lehne verstellbar sein und dem Körper durch passende Seitenführungen auch in Kurven guten Halt bieten. Sie sollten beim Autofahren das Gefühl haben, bequem und gut unterstützt zu sitzen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Autositzeinstellung

Optimale Sitzeinstellung:

•Der Neigungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche sollte etwa 100 Grad betragen. Wenn die Sitzlehne zu stark nach hinten gekippt ist, werden der Rücken in eine runde Haltung und der Kopf in eine ungünstige Stellung gezwungen.

•Das Gesäß sollte so dicht wie möglich an die Rückenlehne rücken, damit die Wirbelsäule in ihrer Lordoseform (eventuell mit Lordosekissen oder Handtuchrolle unterlagern) unterstützt wird.

•Der Sitzabstand zu den Pedalen sollte so bemessen sein, dass die Kniegelenke bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind.

•Die Schultern sollten von der Rückenlehne unterstützt werden. Das Lenkrad sollte mit leicht angewinkelten Armen bedient werden. Der Schulterkontakt sollte auch bei Lenkbewegungen erhalten bleiben.

•Die Sitzhöhe muss sowohl ein freies Sichtfeld als auch die Kontrolle der Anzeigeinstrumente gewährleisten.

•Die Kopfstütze muss den ganzen Kopf stützen. Sie ist auf die richtige Höhe eingestellt, wenn die Oberkanten von Kopfstütze und Kopf übereinstimmen. Der Abstand zum Kopf sollte 2 Zentimeter betragen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Autositzeinstellung

Einige Negativbeispiele:

(Sitz zu tief)

(Sitz zu hoch)

(Lehne zu weit nach hinten gekippt)

(Kopfstütze zu tief)

(Krumme Sitzhaltung)

(Gesäß zu weit vorn)

(Sitz zu weit vorn)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Tipps für Zuhause: Heben und Tragen

Im normalen Alltag und im Beruf gibt es immer wieder Situationen in denen man teils schwere Lasten hochheben und tragen muss. Jedes Gewicht ist immer eine Belastung für den Rücken und für alle anderen Gelenke im Körper. Diese Gelenksbelastungen können sich durch „falsches“ Heben noch sehr stark vergrößern. Um dieser Belastung entgegenzuwirken bzw. sie zu vermindern sollten Sie im Alltag folgende

Grundregeln beim Heben und Tragen von Gegenständen beachten:

- aus den Beinen heben
- den Rücken grade lassen
- das Gewicht gleichmäßig verteilen
- wenn möglich Gewicht reduzieren oder vermeiden (z.B. mehrmals mit kleinem Gewicht gehen, als einmal mit großem Gewicht)

Der Bewegungsablauf beim Heben:

- Nehmen Sie einen stabilen Stand ein, wobei die Beine etwas weiter als hüftbreit auseinander stehen.
- Beim Runterbewegen die Füße fest auf dem Boden lassen. Nicht auf die Zehenspitzen gehen, da man sonst die Knie zu weit beugt.
- Beugung in den Knien bis maximal 90°
- Das Becken nach hinten rausstrecken!!
- Vor dem Anheben Spannungen im Körper aufbauen (Bauchmuskulatur anspannen)

Tipps für Zuhause: Heben und Tragen

Was beim Tragen zu beachten ist:

Achten Sie darauf, dass Sie das Gewicht möglichst gleichmäßig verteilen und möglichst körpernah tragen. Nur mit einem graden Rücken können Sie beim Tragen von Gegenständen eine Verminderung der Belastung für die Wirbelsäule erreichen.

Tragen vor dem Körper

Seitliches Tragen

Tipps für Zuhause: Heben und Tragen

Negativbeispiele:

Bei einer ungleichen Gewichtverteilung entsteht eine seitliche Verschiebung der Wirbelsäule und damit eine einseitige und deutlich höhere Gelenksbelastung.

Negativbeispiele, an denen Sie die seitliche Gewichtsverlagerung im Oberkörper sehen können

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gesund Essen & Trinken

Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Köper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Käuter- und Früchtetees

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das beutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

Lebensmittelauswahl

hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte

hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
  - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
  - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
  - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
  - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
  - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
  - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;
  wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, nicht täglich
  - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
  - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

Sport und Ernährung

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0513)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

Nachsorge-Programme der DRV:

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs-und Bewegungsapparat)
  - Umfang: 26 Termine
  - Inhalt: Gerätetraining
  - Zeitumfang. 2x pro Woche je 60 Minuten
  - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV (www.rv-fit.de) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
  - Verordnung: niedergelassener Arzt
  - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
  - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
  - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php (NRW) oder https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung (RLP)

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Bleiben Sie dran!

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.

SIEG REHA SIEG PHYSIO-SPORT

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!

Sieg Reha GmbH
Mittelstraße 51
53773 Hennef

Telefon: 02242.96 988-0
E-Mail: info@siegreha.de

www.siegreha.de
www.facebook.com/SiegRehaHennef