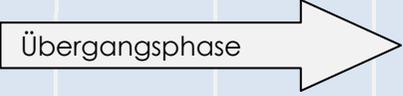
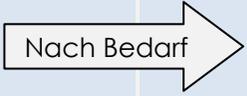


Rehaprogramm nach HWS-Fusion

Heilungsphase		Stabilisierungsphase				Normalisierungsphase					
1-4 Woche	5-6 Woche	7. Woche	8. Woche	9. Woche	10. Woche	11. Woche	12. Woche	13. Woche	14. Woche	15. Woche	16. Woche
Halskrause Tag und Nacht		Übergangsphase 									
Vermeiden von:		Nach Bedarf 				Kontrolle					
<ul style="list-style-type: none"> • Extremen Kopfbewegungen • Überstreckung des Kopfes • Maximalen Drehbewegungen • Einseitige Haltung 											
Faden ziehen 10.-12.Tag											
<p>!!! Bitte beachten !!!</p> <ul style="list-style-type: none"> · Vorsichtig Wunde nach dem Duschen abtupfen · Kopf vorsichtig bewegen · Bequeme flache Schuhe tragen · Nur leichte körperliche Belastung 		Nach Bedarf 									
kein Autofahren	Autofahren mit Bandage erlaubt. ca. alle 40 Min. aktive Pause machen										
<p>START Physiotherapie 2 - 3x / Woche inkl.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fango oder Kälte, Elektrotherapie, Massage · Leichte Anspannungs- und Stabilisierungsübungen 		Nach Bedarf 				<p>Start Medizinische Kräftigungstherapie, APEX-Trainings- Konzept, MedX, Kieser, Schulterkräftigung</p>					
		<p>START Manuelle mobilisierende Therapie</p>									
Spazieren gehen		Rückenschwimmen, Ergometer, Aquagymnastik (leicht) ! Kopf nicht überstrecken !				leichte sportliche Betätigung. Machen Sie das was Ihnen gut tut. Empfehlenswert sind Schwimmen, Radfahren und Spaziergehen (Laufen)					