

Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädie und Plastische Chirurgie

Konservative Behandlung bei lumbalem Bandscheibenvorfall

1. Woche:

- Schmerztherapie
- Bettruhe möglichst vermeiden. Wenn aus Schmerzgründen Bettruhe notwendig ist, dann nur kurzfristig < 4 Tagen (Funktionalität und Schmerzen unter leichter Belastung besser als unter Bettruhe). Stufenlagerung bei Schmerzexazerbation
- Mobilisation mit Krankengymnastik
- Rückenschule, Verhaltenstherapie
- Keine Manuelle Therapie in der Akutphase

2. bis 6. Woche:

- Fortsetzung Krankengymnastik und Rückenschule
- Schmerzmittel reduzieren und wenn möglich absetzen
- Bei Verschlechterung unmittelbare ärztliche Vorstellung
- Kein schweres Heben

Ab 7. Woche:

- Aktivitätssteigerung
- Bei ausbleibender Besserung unter Ausschöpfung der konservativen Therapie oder Verschlechterung erneute ärztliche Vorstellung