

Wir für Ihre Gesundheit.

Die Kliniken Hochfranken mit den Standorten Münchberg und Naila sind die beiden Krankenhäuser des Landkreises Hof. Ein hochqualifiziertes und motiviertes Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Therapeutinnen und Therapeuten sowie vielen weiteren Mitarbeitenden gibt tagtäglich alles dafür, dass sich unsere Patientinnen und Patienten gut aufgehoben fühlen und in einem modernen Umfeld mit familiärer Atmosphäre in Ruhe gesund werden können.

Die **Therapieabteilung** ist in den Kliniken Hochfranken ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Behandlung bei verschiedenen Krankheiten. Ziel der Physiotherapie ist es, die Funktions- und Bewegungsfähigkeit zu verbessern, wiederherzustellen oder zu erhalten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung der Selbsthilfefähigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Unsere speziell geschulten Therapeuten nehmen sich den individuellen Beschwerden an, um eine bestmögliche Wiederherstellung der beeinträchtigten Mobilität zu gewährleisten.

Hilfe? Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen. Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:30 Uhr und am Freitag von 07:00 bis 14:00 Uhr.

Telefon: 09251 872-282

E-Mail: physio.mueb@kliniken-hochfranken.de



Kliniken Hochfranken
Klinik Münchberg
Hofer Straße 40
95213 Münchberg
Telefon: 09251 872-0
www.kliniken-hochfranken.de

Wir auf Social Media: **[klinikenhochfranken](https://www.klinikenhochfranken.de)**



Stand 07/2026 | Änderungen vorbehalten



Übungen nach einer Wirbelsäulen-Operation

Informationen für
Patientinnen und Patienten



Ihr Team der Physiotherapie der Klinik Münchberg

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die folgenden Spannungsübungen unterstützen Ihre Durchblutung, aktivieren die Muskulatur und helfen Ihnen dabei, nach der Operation wieder sicher in Bewegung zu kommen.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie eine Übung korrekt durchführen, sprechen Sie bitte uns oder Ihren behandelnden Arzt an. Wir sind gerne für Sie da!

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und alles Gute!

Wichtig:

- ❗ Bewegungen kontrolliert ausführen
- ❗ Ruhig weiteratmen
- ❗ Keine Schmerzen provozieren
- ❗ Regelmäßig üben

Übungen

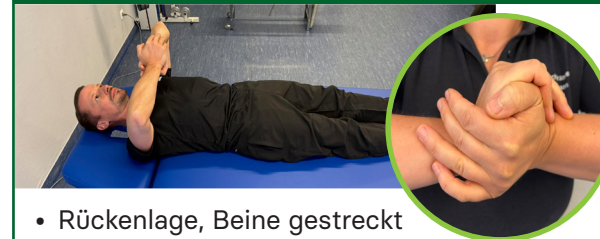
- 8 Sekunden anspannen, dann entspannen
- 3-mal täglich mit je 8 Wiederholungen

Ganzkörperspannung



- Rückenlage, Beine gestreckt
- Füße anziehen
- Knie durchdrücken
- Oberschenkel, Bauch und Gesäß anspannen
- Arme seitlich neben dem Körper
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen
- Leichtes Doppelkinn
- Kopf sanft nach unten drücken

Druckspannung der Hände



- Rückenlage, Beine gestreckt
- Füße anziehen
- Knie durchdrücken
- Bauch und Gesäß anspannen
- Handballen gegeneinander drücken
- Leichtes Doppelkinn
- Hinterkopf ins Kissen drücken

Zugspannung über die Arme



- Rückenlage, Beine gestreckt
- Füße anziehen
- Knie durchdrücken
- Bauch und Gesäß anspannen
- Finger beider Hände verhaken
- Arme nach außen ziehen
- Leichtes Doppelkinn
- Hinterkopf ins Kissen drücken

Rumpfspannung



- Rückenlage, Beine angestellt
- Füße anziehen
- Fersen nach unten drücken
- Bauch und Gesäß anspannen
- Unterer Rücken bleibt flach
- Hände auf die Oberschenkel drücken
- Leichtes Doppelkinn
- Hinterkopf ins Kissen drücken



Den Flyer finden Sie online unter www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie.