



# Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

---

bei Ihnen wurde eine Wirbelsäulenoperation im Bereich der Halswirbelsäule durchgeführt bzw. eine Operation ist bei Ihnen geplant.

Mit den nachfolgenden Hinweisen wollen wir Ihnen helfen, in der Zeit unmittelbar nach der Operation besser zurechtzukommen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen für die darauf folgenden Wochen einige Tipps zur Mobilisierung geben, bzw. Hinweise für rückengerechtes Verhalten in Beruf und Freizeit.

## Mobilisation nach der Operation im Krankenhaus

Am Tag der Operation besteht eine Bettruhe. Die Mobilisation und das Aufstehen nach der Operation erfolgt am Morgen nach der Operation mit Hilfe des Pflegepersonals.

Bitte benutzen Sie keine Nackenrolle zum Schlafen / Liegen.

Zum Essen dürfen Sie durchaus sitzen, aber achten Sie darauf, dass beide Beine fest auf dem Boden stehen. Dieses erleichtert die aufrechte Haltung. Bitte vermeiden Sie das Übereinanderschlagen der Beine.

Sie sollten gut kauen und zunächst mit kleineren Bissen und Schlucken in sitzender Position anfangen. Leichte Schluckbeschwerden sind nach der Operation in den ersten Tagen normal. Bitte informieren Sie uns im Fall zunehmender Schluckbeschwerden ebenso bei auftretenden Schwellungen im Halsbereich oder Luftnot.

Durch die Änderung der Wirbelsäulenstatik können während der ersten Tagen, evt ersten Wochen nach der Op anhaltende Muskelverspannungen auftreten, die in den Schulterbereich oder bis zur Brustwirbelsäule ausstrahlen können. Auch ein Druckgefühl im Bereich des Brustbein kann im Verlauf auftreten.

Dreh und Nickbewegungen des Halses bzw. des Kopfes sind erlaubt. Die Halswirbelsäule ist nach der Operation stabil.

### Wirbelsäulenzentrum Bielefeld

An der Rosenhöhe 31  
33647 Bielefeld

### Christoph P. Schede

Leitung Wirbelsäulenzentrum

### Dr. med. Viet Phuong Tran

Oberarzt

Fachärzte für Neurochirurgie

☎ 0521 9875700

📄 0521 98758517

✉ info@wsz-bielefeld.de

🌐 www.wsz-bielefeld.de

Wirbelsäulenzentrum zertifiziert  
nach DIN EN ISO 9001:2008  
Z-Nr. 44 100 100 7261

## **Belastung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus**

Steigern Sie Ihre Belastung nach Entlassung langsam. Trotz des kurzen Klinikaufenthaltes benötigt der Operationsbereich noch Schonung und Ruhe. Nach der Operation sind Spaziergänge erlaubt.

Vermeiden Sie „Arbeiten“ über Kopf sondern benutzen Sie dann einen kleinen Tritt um auf Augenhöhe zu arbeiten.

Duschen ist bereits in der ersten Woche erlaubt, jedoch keine Wannenbäder. In den meisten Fällen wird die Wunde geklebt, so dass kein Fadenziehen notwendig ist. Die Kleberreste fallen dann mit der Zeit wie eine Borke ab, bitte nicht daran ziehen.

Schweres Heben sollte weiterhin bis ca. 8-12 Wochen nach der Operation vermieden werden. Autofahren ist für kurze Strecken als Beifahrer bereits in den ersten 2 Wochen möglich. Eigenständiges Fahren sollte erst frühestens 2 Wochen nach OP erfolgen, abhängig von den Schmerzen und Taubheitsgefühlen in den Armen und der Drehfähigkeit des Kopfes. Saunagänge sollten erst 4 Wochen nach der Op erfolgen.

Muskelaufbautraining ist erst nach 3-4 Monaten erlaubt. Das Training in einem Sportstudio ist sinnvoll, sofern fachkundige Beratung gewährleistet ist.

## **Weitere Maßnahmen nach der Entlassung**

Unmittelbar zur Entlassung werden Sie von der Praxis mit Schmerzmitteln versorgt.

Diese sollten Sie auch bis zum Nachsorgetermin (14 Tage nach OP) nehmen bzw. langsam reduzieren.

Es handelt sich hierbei um eine Bedarfsmedikation.

Außerdem bekommen Sie vom Wirbelsäulenzentrum eine Heilmittelverordnung für Fango und Massage, die Sie sofort beginnen können und sollten, damit die Schultermuskulatur wieder gelockert wird. Verspannungen nach der OP sind völlig normal durch die Lagerung.

Zur Pflege der Narbe kann auf Wunsch auch eine Narbensalbe verordnet werden, die leider nicht von den gesetzl. Krankenkassen übernommen wird. Wir stellen Ihnen hierzu gern ein Privatrezept aus.

Bei Ihrem Nachsorgetermin wird das weitere Vorgehen je nach Zustand mit Ihnen besprochen:

- a) Möglichkeit der Krankengymnastik
- b) Einleitung einer Rehabilitation über die Kasse oder Rentenversicherung  
Es ist hierbei durchaus gewünscht, dass diese Maßnahme erst ca 10-12 Wochen post-operativ beginnt.
- c) Möglichkeit des Rehasportes
- d) Wiedereingliederung in das Berufsleben.

Nach ca. sechs Wochen bis 3 Monaten – je nach Verlauf – können Sie wieder mit allgemeinem Sport langsam beginnen. Es sollte sich hierbei nicht um Sportarten handeln, die die Wirbelsäule stark belasten (Golf, Tennis, Badminton, Squash etc.)

Schreiben Sie sich Ihre Fragen ruhig auf, so können wir sie gemeinsam bei Ihrem ersten Nachsorgetermin aufnehmen und beantworten.

Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung und stehen Ihnen gern zur Beratung zur Verfügung.

Ihr Wirbelsäulenzentrum Bielefeld