

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Wirbelsäulenoperation im Bereich der Lendenwirbelsäule 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 rückerengerechtes 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, abhängig von der Kreislaufsituation.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie über die Seitlage aufstehen und dabei die Beine aus dem Bett hängen lassen, um die Bandscheiben und OP-Bereich nicht unnötig zu belasten.

Bitte bleiben Sie die ersten Tage noch nicht zu lang auf, d.h. maximal 2 Stunden und halten immer wieder Ruhepausen im Liegen ein, entweder mit angezogenen Beinen oder mit einer Knierolle/Kissen. Als Faustregel gilt: 2 Stunden liegen, 10 Minuten aufstehen.

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.

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, d.h. Sie sollten die 1. Woche noch viel liegen, nicht zu lange sitzen, nur kurze Spaziergänge und noch nicht Heben.

Wiederholtes Bücken ist zu vermeiden; Schuhe besser im Sitzen anziehen und die Beine anheben oder beim Bücken in die Knie gehen.

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

7 Tage nach der Operation können Sie langsam mit kleinen Spaziergängen beginnen. Achten Sie aber auf gutes Schuhwerk mit weichen dicken Sohlen zur Entlastung der Wirbelsäule. 3 kurze Spaziergänge sind besser als ein langer!

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.

Bei alltäglichen Belastungen wie z.B. Zähneputzen, Waschen etc. setzen Sie sich bitte hin bzw. stützen sich am Waschbecken ab.

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 14 Tage nach OP erfolgen, abhängig von den Schmerzen und Taubheitsgefühlen in den Beinen.

Muskelaufbautraining ist erst nach 3-4 Monaten erlaubt. Das Training in einem Sportstudio ist sinnvoll, sofern fachkundige Beratung gewährleistet ist. Fahrradfahren und Schwimmen sind nach 6 Wochen möglich. Saunagänge sollten erst 4 Wochen nach der Op erfolgen.

Weitere Maßnahmen nach der Entlassung

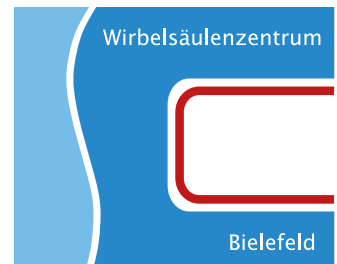
Unmittelbar zur Entlassung werden Sie von der Praxis mit Schmerzmitteln versorgt.

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

Es handelt sich hierbei um eine Bedarfsmedikation.

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

- a) Möglichkeit der Krankengymnastik
- b) Einleitung einer Rehabilitation über die Krankenkasse oder Rentenversicherung. Es ist hierbei durchaus gewünscht, dass diese Maßnahme erst ca. 6-8 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