

»Spezielle Hinweise und Verhaltensregeln nach

Operation an der Lendenwirbelsäule

Spinalkanalstenose, Sequesterentfernung, endoskopische Bandscheibenoperation

- Bis zu 6 Wochen post-OP körperliche Schonung
- Nach 2 Wochen Bewegungsbäder
- Nach 6 Wochen trockengymnastische Übungen, zunehmende körperliche Belastung und Durchführung von sportlichen Aktivitäten sind erlaubt

Bandscheibenoperation

- Ruhe und körperliche Schonung für 3 Monate
- In den ersten 4 Wochen viel liegen
- Bewegungsbäder nach 4 Wochen
- Nach drei Monaten trockengymnastische Übungen, langsam zunehmende körperliche Belastung und vorsichtig mit sportlichen Aktivitäten anfangen

Operation an der Halswirbelsäule

Verplattung und Verblockung

- 4 Wochen Ruhe, körperliche Schonung
- Weiche Krawatte für 4 Wochen

Nur Verblockung

- 3 Monate Ruhe und körperliche Schonung
- Gebackene Krawatte für 3 Monate, auch nachts

» Nach 4 bzw. 12 Wochen Streichmassagen und Wärmeanwendungen

Geeignete sportliche Aktivitäten

Schwimmen, Joggen, Walken, Wandern, Radfahren

Wir sind für Sie da!

Wenn Sie Wünsche und Anliegen haben, sprechen Sie uns an.

Kontakt

Chirurgisches Zentrum/Kurzzeit Chirurgie
Wirbelsäulenchirurgie/Neurochirurgie

Dr. med. Rainer Baalman
Facharzt für Neurochirurgie | Leitender Zentrumsarzt
der Neurochirurgie der St. Anna Klinik Lönningen

Dr. med. Thomas Lübbers
Facharzt für Neurochirurgie | Leitender Zentrumsarzt
der Neurochirurgie der St. Anna Klinik Lönningen

Fon 0 54 31.15 - 6710
mvz-hasetal@anna-klinik.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Dringende Fälle jederzeit.
Die Praxis befindet sich im Krankenhaus.

—
St. Anna Klinik Lönningen
gemeinnützige GmbH
Sankt Annen Straße 9
49624 Lönningen
www.anna-klinik.de



ST. ANNA KLINIK
LÖNINGEN



ST. ANNA KLINIK
LÖNINGEN

Chirurgisches Zentrum

Verhaltensmaßnahmen nach einem operativen
Eingriff an der Wirbelsäule

Liebe Patientin, lieber Patient,

jedes Jahr werden viele Patienten in unserem Krankenhaus an der Wirbelsäule operiert. Um Ihnen Ihr Verhalten nach der Operation so einfach wie möglich zu gestalten und Sie zu unterstützen, haben wir für Sie einige Informationen und Verhaltensregeln zusammengestellt.

Die postoperative Behandlung und Therapie erfolgt für jeden Patienten individuell und wird mit Ihrem behandelnden Arzt besprochen. Das Ergebnis wird jedoch wesentlich von Ihrem Verhalten und Ihrer Mitarbeit bestimmt.

Wenn Sie weitere Fragen haben, die nach dem Lesen der Informationen nicht beantwortet sind, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Allgemeine Informationen

In den ersten Wochen nach Ihrer OP sollen Sie sich schonen und Ruhe einhalten. Spaziergänge sind erlaubt, wobei mehrere kurze Strecken am Tag besser sind, als eine lange. Vermeiden Sie langes Sitzen und Stehen (max. 5-15 Minuten). Achten Sie auf regelmäßige Liegephasen nach Belastung (Stehen, Sitzen, Gehen). Belastungsintensive, ruckartige Streck- und Drehbewegungen der Wirbelsäule sind zu unterlassen. Vermeiden Sie in der Schonungsphase schweres Heben und Tragen von Gewichten über 5 kg. Generell gilt: Gewichte sollen rückschonend mit geradem Rücken und der Kraft aus den Oberschenkeln körpernah gehoben/getragen werden. Vermeiden Sie die einseitige Belastung der Wirbelsäule. Festes Schuhwerk und evtl. ein langer Schuhanzieher sind sinnvoll.

Rückenschonende Mobilisation

Hier möchten wir Ihnen anhand einiger Bilder zeigen, wie Sie sich nach der Operation rückschonend mobilisieren können.



- 1 Stellen Sie das Bein auf der Seite auf, zu welcher Sie sich nicht drehen.



- 2 Legen Sie den Arm, auf der Seite, zu der Sie sich drehen, neben Ihren Körper, den anderen Arm auf den Bauch, den Kopf mit zur Seite drehen.



- 3 Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und drehen Sie sich „en bloc“ auf die Seite.



- 4 In der Seitenlage die Beine möglichst weit anbeugen und die Fersen über die Bettkante schieben. Drücken Sie den Ellenbogen in die Matratze und stützen Sie sich vor der Brust etwas hoch.



- 5 Weiter unterstützt die untere Hand bis zum aufrechten Sitz.



- 6 Die Füße haben Bodenkontakt und stehen nebeneinander, mit geradem Rücken.



- 7 Legen Sie beim Schuh- und Sockenziehen das Gewicht des Beines auf dem anderen ab, um das Vorneigen des Oberkörpers zu vermeiden.



- 8 Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten vorwiegend im Stehen ein. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken!