



WIRBELSÄULENCHIRURGIE, ORTHOPÄDIE,
NEUROCHIRURGIE UND PHYSIOTHERAPIE

Halswirbelsäule

Austrittsinformation

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie wurden vor einigen Tagen von unseren Spezialisten an der Halswirbelsäule operiert. Sie werden unsere Klinik in Kürze verlassen. Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen zeigen, worauf Sie nach der Operation achten sollten, um den Heilungsverlauf optimal zu unterstützen.

Wundheilung/Wundpflege

Bevor Sie uns verlassen, wird die letzte Wundkontrolle durchgeführt. Die Wunde soll sauber gehalten werden. Der Austritt von Wundflüssigkeit erfordert in der Regel eine ärztliche Kontrolle. Abhängig vom Wundbefund können Sie nach 2 bis 3 Wochen ohne Abdeckung duschen.

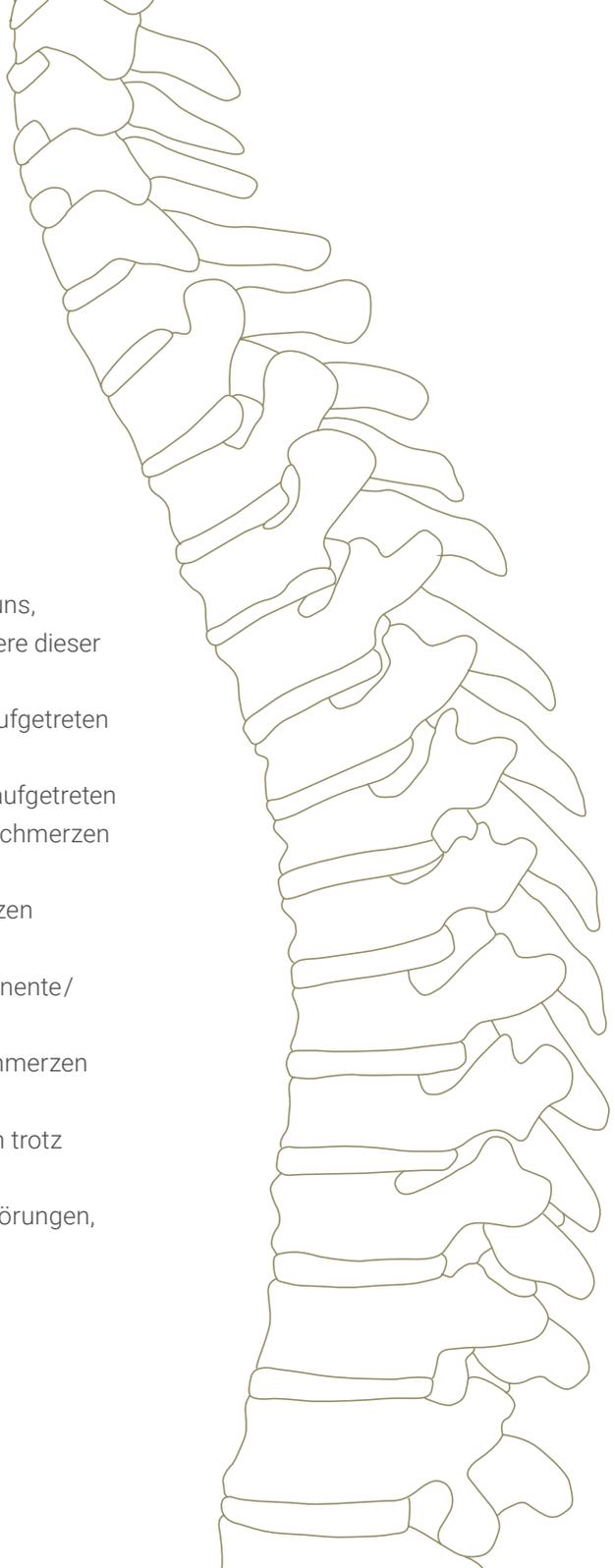
Schmerzen

Sie haben einen Wirbelsäuleneingriff hinter sich. Schmerzen im Operationsgebiet sind nach der Operation nichts Aussergewöhnliches und meist Ausdruck einer muskulären Überlastung und einer Reizung des Gewebes. Häufige Positionswechsel und leichte Bewegungen, Kühlen (10 Minuten mit einem sogenannten Cold Pack aus dem Kühlschranks, nicht direkt auf die Haut) oder von uns und vom Hausarzt verordnete Schmerzmittel helfen, den Schmerz zu lindern.

Wichtig

Melden Sie sich bitte bei uns, wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome feststellen:

- Gefühlsstörungen, neu aufgetreten oder zunehmend
- Muskelschwächen, neu aufgetreten
- Starke, streifenförmige Schmerzen in Beinen oder Armen
- Massiv stärkere Schmerzen nach Sturz
- Hohes Fieber und permanente/ nächtliche Schmerzen
- Rötungen und (neue) Schmerzen im Narbenbereich
- Zunehmende Schmerzen trotz Schmerzmedikamenten
- Blasen- und Mastdarmstörungen, neu aufgetreten
- Nässende Wunde





Arbeitsunfähigkeit

Nach dem Spitalaustritt sind Sie eventuell für eine gewisse Zeit arbeitsunfähig. Die Dauer richtet sich dabei nach Ihren speziellen Verhältnissen, Ihren beruflichen Anforderungen und den damit verbundenen körperlichen Anstrengungen sowie der Schwere des Eingriffs. Rechnen Sie mit einer Zeitspanne von 2 bis 6 Wochen für leichte Arbeit (z. T. Teilzeit), von 2 bis 3 Monaten für körperliche Einsätze.

Nachkontrolle

Nach der Operation erhalten Sie einen Sprechstundentermin für die Nachkontrolle, ca. 6 bis 8 Wochen nach dem Eingriff.

Fadenentfernung

Die Fäden am Hals werden 7 bis 10 Tage nach der Operation entfernt. Selbstauflösende Fäden müssen nicht entfernt werden, aber die Fadenenden müssen eventuell abgeschnitten werden.

Information des überweisenden Arztes

Ihr einweisender Arzt hat von uns einen Operationsbericht erhalten. Einen vorläufigen Bericht über den Verlauf nach der Operation erhalten Sie beim Spitalaustritt. Ein definitiver Bericht wird Ihrem Arzt ein paar Tage nach Ihrer Spitalentlassung zugestellt. Ihr Arzt ist über Ihre Situation informiert und kann bei Problemen direkt helfen.



Spitex, Pflege, Nachbehandlung

Die Betreuung nach Ihrem Spitalaufenthalt gestaltet sich individuell. Vergewissern Sie sich bitte, dass Sie die notwendigen Arztzeugnisse und Rezepte (z. B. für Spitex) bei sich haben. Ein Rehabilitationsaufenthalt ist in der Regel aus medizinischen Gründen nicht erforderlich und wird auch meistens von der Krankenkasse nicht übernommen.

Bewegungen der Halswirbelsäule

Generell gilt: nie Bewegungen gegen Widerstand ausführen, immer nur bis zum Punkt, an dem für die Bewegung Kraft erforderlich wird oder Schmerzen auftreten.

Was Sie vermeiden sollten

- Bewegungen gegen Widerstand
- Übermäßige Dreh- oder Beugebewegungen
- Schnelle, ruckartige Bewegungen

Äussere Fixation

Sie tragen unter Umständen einen weichen Kragen. Über die Tragdauer werden Sie individuell informiert. Ein Kissen mit angepasster Form kann den Schlafkomfort erhöhen.

Physiotherapie, körperliche Aktivitäten

In der Regel erhalten Sie während des Spitalaufenthalts von der Physiotherapie folgendes Übungsprogramm. Diese Übungen sollten Sie zu Hause ein- bis zweimal täglich bis zur ersten Arztkontrolle ausführen. Zwischen dem Klinikaustritt und der ersten Arztkontrolle bieten wir bei Patienten mit Versteifungsoperationen je nach Absprache ein- bis zweimal Physiotherapie in Form einer Nachkontrolle an. Die Physiotherapie

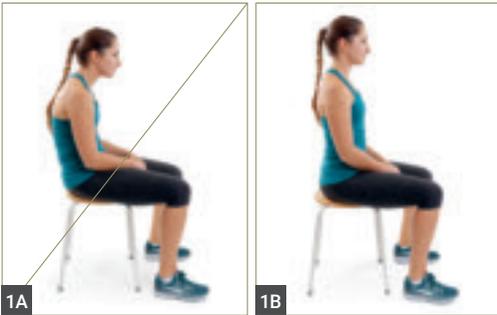
wird mit Ihnen die erlernten Übungen wiederholen und beantwortet gerne Ihre Fragen. Bei Operationen ohne Versteifung beginnt die ambulante Physiotherapie meist in der 4. Woche nach der Operation, bei Operationen mit Versteifung startet die Physiotherapie in der Regel in der 7. Woche nach der Operation. Dabei geht es um die Behandlung möglicher Restbeschwerden sowie um einen gezielten und individuellen Belastungsaufbau.

Übungen

1A + 1B) Haltungsschule

Aufrechte Sitzhaltung, Schulterblätter in Richtung vordere Hosentasche spannen, Nacken lang machen, so dass ein leichtes Doppelkinn entsteht.

Diese Position sollte so häufig wie möglich eingenommen werden.



2) Retraktion (ausser bei Versteifung der oberen Halswirbelsäule)

Aufrechte Sitzhaltung, Kinn entspannen, dann zurückschieben, so dass jeweils ein Doppelkinn entsteht und der hintere Nacken lang wird.

3×10 Wiederholungen.



3) Shrugs

Aufrechte Sitzhaltung gemäss Haltungsschule. Schultern leicht zu den Ohren hochziehen und wieder senken, ohne die Position der Halswirbelsäule zu verlieren.

3×10 Wiederholungen.

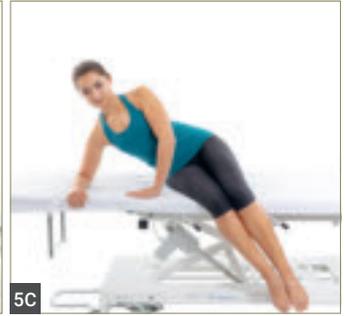


4) Arme in Elevation

Aufrechte Sitzhaltung gemäss Haltungsschule. Arme bis zum Kopf gestreckt anheben, ohne die Position der Halswirbelsäule zu verlieren.

3×10 Wiederholungen.





Ergonomische Verhaltensweisen

5A–5C) Mobilisation en bloc

Ein- und Aussteigen ins/aus dem Bett über die Seitenlage (mit Unterstützung des Kopfes).

6A+6B) Bücken

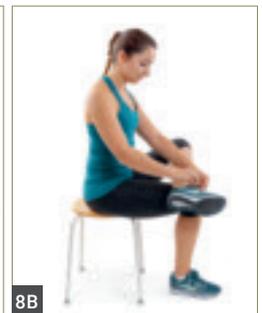
Rücken gerade halten, Beine entweder in Schrittstellung oder breitbeinig.

7) Gewichte tragen

Gewichte verteilen. Einseitige Belastungen vermeiden.

8A+8B) Socken/Schuhe anziehen

Auf einen geraden Rücken achten.



Was Sie ab welchem Zeitpunkt machen dürfen

Tätigkeit	OP ohne Versteifung <i>Dekompression</i>	OP mit Versteifung <i>Spondylodese</i>
Hometrainer	ab sofort	ab sofort
Start ambulante Physiotherapie	nach 3 Wo.	nach 6 Wo. (nach 3 Wo. post- operativer Check möglich)
Crosstrainer	nach 3 Wo.	nach 3 Mt.
Auto fahren	Für das selbstständige Autofahren gilt die Empfehlung, 6 Wo. zu pausieren. Mitfahren ist ab sofort möglich.	
Velo	nach 6 Wo.	nach 6 Wo.
Fitnesscenter/MTT	nach 6 Wo.	nach 3 Mt.
Joggen	nach 6 Wo.	nach 3 Mt.
Schwimmen/Aquafit	nach 6 Wo.	nach 3 Mt.
Mountainbike	nach 3 Mt.	nach 4 Mt.
Golf	nach 3 Mt.	nach 6 Mt.
Skifahren	nach 3 Mt.	nach 6 Mt.
Tennis/Squash	nach 3 Mt.	nach 6 Mt.
Schlitteln	nach 6 Mt.	nach 6 Mt.
Kontaktsportarten	nach 6 Mt.	nach 12 Mt.

Abweichungen von diesen Vorgaben bespricht Ihr Arzt mit Ihnen persönlich.

«Um Ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, können Sie mehrmals täglich spazieren gehen.»

Aktivitäten

Auto fahren

Aus versicherungstechnischen Gründen sollten Sie vor der ersten Kontrolle nicht selbst Auto fahren. Die Operation und Schmerzmittel können die Fahrtüchtigkeit einschränken.

Spazieren

Um Ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, können Sie mehrmals täglich spazieren gehen. Die Dauer hängt von Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen ab. Die Spaziergänge sollten schmerzfrei möglich sein.

Lasten heben

Tragen oder heben Sie während der ersten 6 Wochen nicht mehr als 5 kg. Anschliessend kann eine langsame Steigerung nach Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Treppen steigen

Treppensteigen ist erlaubt.

Sitzen

Sitzen Sie am besten aufrecht. Den Kopf dabei nur kurz (wenige Minuten) in Beugung halten, dann wieder aufrichten.

Allgemein

Bitte beachten Sie, dass individuelle Verordnungen von diesem Schema/ Vorgehen abweichen können.

Medizinische Austrittscheckliste

- Zeugnisse (Spitex, Arbeit)
- Rezepte (Schmerzmittel)
- Kurzinformation für den nachbehandelnden Arzt
- Verhaltensmassnahmen
- Transporthilfe erforderlich
- Mögliche Hilfsmittel

Wir wünschen Ihnen baldige Genesung und bedanken uns für Ihr Vertrauen.

Wichtig:

Diese Informationen sind lediglich eine Ergänzung zum Gespräch mit dem Arzt und zum persönlichen Behandlungsplan. Beachten Sie auch weitere Hinweise zu Komplikationen und Nebenwirkungen im Aufklärungsprotokoll.

QR-Code scannen
für Online-Version
der Broschüre



Schulthess Klinik
Wirbelsäulenchirurgie, Orthopädie,
Neurochirurgie und Physiotherapie
Lengghalde 2
CH-8008 Zürich
T +41 44 385 72 10
F +41 44 385 72 11
wirbelsaeule@kws.ch
www.schulthess-klinik.ch