



WIRBELSÄULENCHIRURGIE, ORTHOPÄDIE,
NEUROCHIRURGIE UND PHYSIOTHERAPIE

Lendenwirbelsäule

Austrittsinformation

Liebe Patientin, lieber Patient

Sie wurden vor einigen Tagen von unseren Spezialisten an der Lendenwirbelsäule operiert. Sie werden unsere Klinik in Kürze verlassen. Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen zeigen, worauf Sie nach der Operation achten sollen, 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. In den ersten zwei bis drei Wochen, bis die sichere Heilung der Wunde erfolgt, decken Sie die Wunde mit einem

wasserdichten Pflaster beim Duschen. 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





Grundsätzliches

Die Verhaltensregeln nach Operationen mit Versteifung entsprechen, wenn nicht anders aufgeführt, denen nach Operationen ohne Versteifung. Die frisch versteifte Wirbelsäule ist jedoch anfälliger auf mechanische Einflüsse.

- Je länger die versteifte Strecke, desto bewusster sollen Sie vorgehen.
- Je mehr Zeit seit der Operation verstrichen ist, desto «sicherer» und fester wird die Versteifung.

Sexualität

- Forcieren Sie nichts, lassen Sie vor allem Ihren Partner/Ihre Partnerin aktiv sein.
- Vermeiden Sie einen extremen Hohl- oder Rundrücken.

- Positionen in Rücken- oder Seitenlage mit gebeugten Hüften und Knien sind am schonendsten für Ihren Rücken.

Arbeitsunfähigkeit

Nach Operationen ohne Versteifung an der Lendenwirbelsäule folgt eine Arbeitsunfähigkeit von ca. 3 bis 6 Wochen (Büro). Besprechen Sie sich mit Ihrem Operateur oder Hausarzt.

Nach Operationen mit Versteifung an der Lendenwirbelsäule dauert die Arbeitsunfähigkeit von ca. 6 bis 8 Wochen (Büro) bis zu 3 bis 6 Monaten (körperlich schwere Arbeit).

Diese Angaben können entsprechend der ausgeübten Tätigkeit individuell variieren. Besprechen Sie sich mit Ihrem Operateur oder Hausarzt.



Sinnvoll kann eine Phase von Teilzeitarbeit sein, bevor das gesamte Arbeitspensum wieder aufgenommen wird.

Was Sie vermeiden sollten

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

Nachkontrolle

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

Fadenentfernung

Die Fäden an der Lendenwirbelsäule werden 14 Tage nach der Operation entfernt. Selbstaflösende Fäden müssen nicht entfernt werden. Knoten (wenn vorhanden) können 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 stationärer Rehabilitationsaufenthalt kann aus medizinischen Gründen erforderlich sein. Dazu muss die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt werden.



Physiotherapie

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.

Bei Operationen ohne Versteifung beginnt meist in der 4. Woche nach der Operation die ambulante Physiotherapie. Dabei geht es um die Behandlung möglicher Restbeschwerden sowie um einen gezielten und individuellen Belastungsaufbau.

Bei Versteifungsoperationen beginnt die Physiotherapie normalerweise 6 bis 12 Wochen nach

der Operation. Abhängig vom postoperativen Check nach 3 Wochen kann sie früher beginnen.

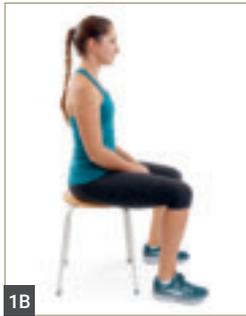
Wie sieht die weitere Therapie aus? Individuell nach subjektivem Hauptproblem:

Steigerung der stabilisierenden Übungen:

- Statisch, dynamisch, mit kurzem Hebel, mit langem Hebel, an Geräten

Normalisierung der segmentalen Beweglichkeit:

- Hypomobilität > Mobilisation (cave im Gebiet der Spondylodese)
- Hypermobilität > Stabilisation
- Verbesserung der Koordination der gesamten Muskulatur
- Training der allgemeinen Ausdauer
- Beginn mit Kraftaufbau des gesamten Körpers



Übungen

1A-1B

Haltungsschule

Aufrechte Sitzhaltung, Mittelposition zwischen Hohlkreuz und Rundrücken finden, Brustbein rausstrecken und Schulterblätter in Richtung vordere Hosentasche spannen.

Diese Position sollte so häufig wie möglich eingenommen werden.



2A-2B

Hubfreie Rotation im Sitz

Aufrechte Sitzhaltung, Arme vor Körper verschränken und mit dem Oberkörper feine Rotationsbewegungen durchführen.

3×10 Wiederholungen.



3

Muschel

Aus Seitenlage mit angewinkelten Knien Spannung in der tiefen Bauchmuskulatur aufbauen. Dann das obere Knie langsam Richtung Decke bringen, die Fersen bleiben zusammen, das Becken bleibt stabil.

3×10 Wiederholungen.

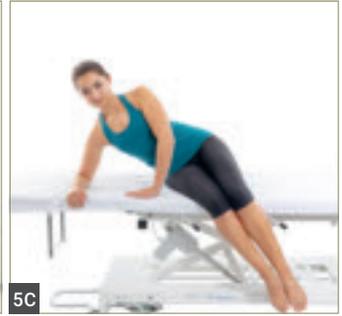
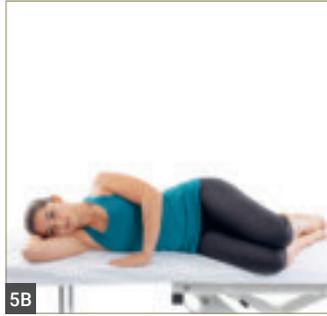


4

Isometrische Spannung

Tiefe Bauchmuskulatur anspannen und Fersen in den Boden drücken. Gleichzeitig beide Arme strecken und weg vom Körper stossen.

10×10 Sekunden halten.



5-8 Ergonomische Verhaltensweisen

5A-5C
Mobilisation en bloc
Ein- und Aussteigen ins/aus dem Bett über die Seitenlage.

6A-6B
Bücken
Rücken gerade halten, Beine entweder in Schrittstellung oder breitbeinig.

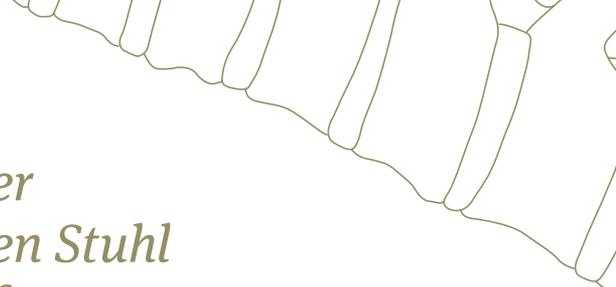
7
Gewichte tragen
Gewichte verteilen. Einseitige Belastungen vermeiden.

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. postoperativer 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.



*«Sitzen Sie besser
auf einem harten Stuhl
als auf dem Sofa.»*

Aktivitäten

Auto fahren

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

Deswegen gilt die Empfehlung, 6 Wochen postoperativ die Fahrtüchtigkeit zu pausieren. Mitfahren ist ab sofort möglich.

Schlafen

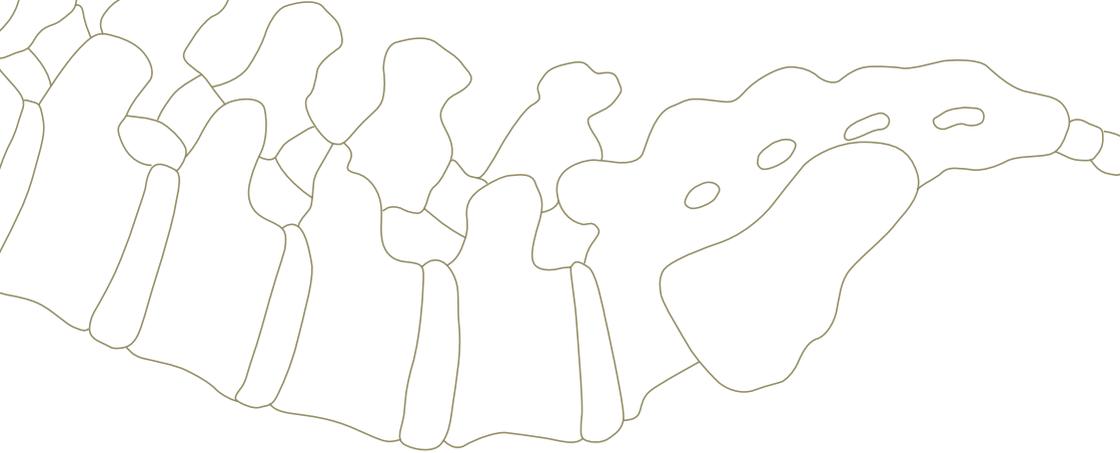
Schlafen Sie bequem und schmerzfrei in einer beliebigen Position.

Spazieren

Um Ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern, können Sie täglich einmal bis mehrmals spazieren gehen. Die Dauer hängt von Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen ab. Sie entscheiden über die Dauer und die Länge der Spaziergänge, Sie sollten aber keine vermehrten Schmerzen verspüren.

Treppen steigen

Treppensteigen ist möglich und erwünscht.



Lasten tragen

Tragen oder heben Sie während der ersten 6 Wochen nicht mehr als 5 kg. Anschliessend kann eine langsame Steigerung entsprechend der Schmerzempfindung erfolgen. Beachten Sie weiterhin die Regeln für rückengerechtes Arbeiten.

Bei Operationen mit Versteifung vermeiden Sie während der ersten 2 Monate so weit wie möglich die Belastung Ihrer frisch versteiften Wirbelsäule. Insbesondere sollten Sie sich nicht bücken und eine Hüftbeugung von über 90 Grad vermeiden. Nur leichte Gewichte (ca. 5 kg) nahe am Körper hochheben.

Sitzen

Sitzen ist erlaubt. Gelegentlich erhöht ein Keilkissen den Sitzkomfort. Sitzen Sie besser auf einem harten Stuhl als auf dem Sofa.

Bei Operationen mit Versteifung dürfen Sie nach Verordnung des Arztes oder der Empfehlung des Physiotherapeuten sitzen. Sie sollten sich in sitzender Position nur so weit nach vorne neigen, wie es locker geht, ohne zu forcieren, um Strümpfe, Socken oder Schuhe anzuziehen.

Allgemein

Bitte beachten Sie, dass individuelle Verordnungen von diesen Angaben abweichen können.

«Bei Unsicherheiten sollten Sie immer zuerst den Arzt fragen.»

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.

Notizen



Schulthess
Klinik

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