

Allgemeiner Ratgeber nach Lenden- und Halswirbelsäulen-Operationen

Die folgenden Ratschläge ermöglichen es Ihnen, Ihre Wirbelsäule schonend zu behandeln.

Sitzende Tätigkeit:

- Richtige Sitzhöhe: die Oberschenkel fallen nach vorne ab
- Keilkissen od. Sitzerhöhung bei falscher Sitzhöhe verwenden
- Möglichst hohe Lehne mit Lendenstütze u. Nackenstütze
- Rechtwinklig gebeugte Ellenbogen bestimmen die Höhe der etwas abgeschrägten Arbeitsfläche
- Sitzhaltung öfters verändern

Stehende Tätigkeit:

- Mit leichter Kniebeugung u. aufrechtem Oberkörper stehen
- Höhenverstellbare Arbeitsfläche benutzen
- Eine Fußstütze entlastet die Lendenwirbelsäule
- Beim Bügeln Schrittstellung einnehmen u. das Beingewicht bei Vor- u. Rückbewegungen verlagern

Schuhwerk:

- Schuhe mit dämpfender Sohle benutzen
- Schuhe ohne hohe Absätze und hinten geschlossen
- Auf richtige Passform achten (Schuhlänge, Schuhbreite)

Bett:

- Matratze u. Lattenrost unterstützen die aufrechte Form der Wirbelsäule beim Liegen (wie im aufrechten Stand)
- Gönnen Sie sich u. Ihren Bandscheiben morgens eine „Aufwärmphase“ u. springen Sie nicht abrupt aus dem Bett
- Aufstehen durch Ganzkörperspannung vorbereiten

Körperliche Liebe:

- Vermeiden Sie übermäßige Beckenbewegungen u. lassen Sie Ihren Partner den aktiveren Teil übernehmen

Entlastung:

- Beine im Stand hüftbreit auseinander
- Knie zeigen über die Fußspitzen u. sind leicht gebeugt
- Für eine tiefe Bauchatmung den Bauchraum entspannen u. Schultern lösen
- Arme hängen lassen u. Hände weich nach innen öffnen u. leichtes Doppelkinn formen

Liebe Patientin, lieber Patient,

als Ratgeber für die Zeit nach der Wirbelsäulenoperation möchten wir Ihnen diesen Leitfaden an die Hand geben. Er erinnert Sie auch an individuelle Hinweise in Bezug auf die Operation.

Damit Sie die Übungen, die Sie bereits während Ihres Aufenthaltes bei uns mit Ihrem Physiotherapeuten eingeübt haben, auch zu Hause fortführen können, haben wir für Sie einige dieser Übungen noch einmal schriftlich zusammengestellt.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen weiterhin eine gute Genesung.



Prof. Dr. Stefan Hankemeier
Chefarzt
Klinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie



Mohamed Altaher
Sektionsleiter der Neurochirurgie
Klinik für Orthopädie und
Unfallchirurgie

Ansprechpartner

Prof. Dr. Stefan Hankemeier
Chefarzt der Klinik für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Sekretariat
Dagmar Böhm und Jana Zentgraf
Telefon 05151 97 - 2221

Mohamed Altaher
Sektionsleiter der Neurochirurgie
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
E-Mail mohamed.altaher@sana.de

Sekretariat
Julia Kuhlmann
Telefon 05151 97 - 2171



Patientenratgeber

für die Zeit nach einer Operation an der Wirbelsäule

Sana Klinikum Hameln-Pyrmont

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

Saint-Maur-Platz 1 | 31785 Hameln
Telefon 05151 97 - 0 | Fax 05151 97 - 1155
www.sana-hm.de

Sana Klinikum
Hameln-Pyrmont

Ratgeber nach einer Operation an der Lendenwirbelsäule

Je nach Operation haben Sie in den ersten Wochen vielleicht mit kleinen Einschränkungen zu rechnen.

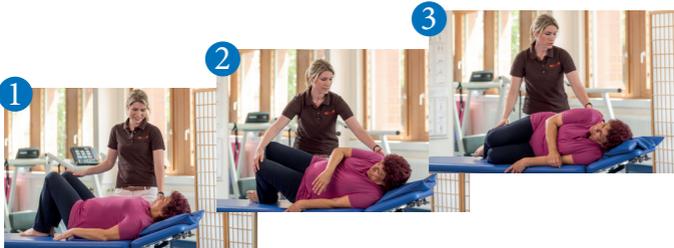
Aufstehen (und Hinlegen) vom erhöhtem Bett:

Besonders die korrekte Ausführung des Aufstehens und Hinlegens nimmt Ihnen einen großen Teil der Schmerzen. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

Aus der Rückenlage in die Seitenlage:

Beine leicht anstellen und wie folgt Grundspannung einnehmen:

- Bauch u. Gesäß anspannen
- Brustbein heben
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Leichtes Doppelkinn einnehmen (Bild 1)
- Obere Hand an die Hosennaht legen u. Schulter, Becken sowie Knie gleichzeitig zur Seite drehen. (2-3)



Aus der Seitenlage in den Stand:

Eingenommene Grundspannung beim gesamten Transfer weiterhin aufrecht halten, jetzt:

- Obere Hand an die Bettkante
- Sobald die Beine das Bett verlassen, den Oberkörper mit der an der Bettkante liegenden Hand u. dem unten liegenden Ellenbogen hochdrücken.
- Das Hinlegen erfolgt entsprechend umgekehrt. Beim niedrigen Bett empfiehlt es sich, über den 4-Füßler-Stand aufzustehen bzw. sich hinzulegen.

Sitzen:

- Sitzen auf fester Unterlage ab dem ersten postoperativen Tag. Vermeiden Sie das Sitzen auf sehr weichen Unterlagen.
- Beschränken Sie durchgehendes Sitzen u. Stehen zunächst auf 5-15 Minuten.
- Toilettengang sofort möglich (mit Toilettenaufsatz und Hilfe des Pflegepersonals).

Körperpflege:

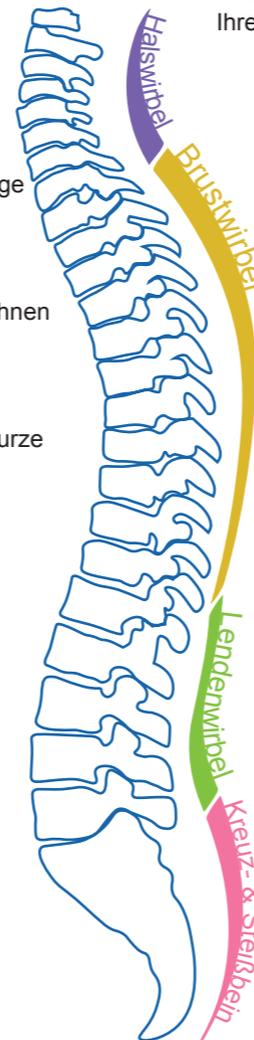
Duschen mit Duschpflaster ist ab dem 2.-3. Tag möglich. Benutzen Sie anstelle der Badewanne die Dusche, solange die Wunde nicht komplett abgeheilt ist.

Gehen:

- Festes (hinten geschlossenes) Schuhwerk ermöglicht Ihnen ein normales Abrollen des Fußes.
- Praktisch sind dehnbare Schnürsenkel, Schuhe mit Klettverschluss u. ein langer Schuhzieher.
- Stehen Sie lieber häufiger auf u. wählen Sie mehrere kurze statt einmal am Tag eine lange Strecke.
- Bieten Sie Ihrer Wirbelsäule nach der Belastung (Gehen, Sitzen, Stehen) auch wieder eine Entlastung durch eine Liegephase an.

Gewichte:

- Sie sollten nicht mehr als 5 kg tragen (nach Absprache des Arztes).
- Verteilen Sie Gewichte auf beide Seiten, damit Sie Ihre Wirbelsäule gleichmäßig belasten.



Ratgeber nach einer Operation an der Halswirbelsäule

Je nach Operation haben Sie in den ersten Wochen vielleicht mit kleinen Einschränkungen zu leben.

Aufstehen vom Bett:

Besonders die korrekte Ausführung des Aufstehens und Hinlegens nimmt Ihnen einen großen Teil der Schmerzen. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

Aus der Rückenlage in die Seitenlage:

Beine leicht anstellen u. Grundspannung einnehmen, d. h.:

- Bauch u. Gesäß anspannen
- Brustbein heben
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Leichtes Doppelkinn einnehmen
- Obere Hand an die Hosennaht legen u. Schulter, Becken, Knie sowie Nase gleichzeitig zur Seite drehen.

Aus der Seitenlage in den Stand:

Eingenommene Grundspannung beim gesamten Transfer weiterhin aufrecht halten, jetzt:

- Obere Hand an die Bettkante (Bild 1)
- Sobald die Beine das Bett verlassen (2), den Oberkörper mit der an der Bettkante liegenden Hand sowie dem unten liegenden Ellenbogen hochdrücken (3-4).

Körperpflege:

Waschen Sie Ihre Haare unter der Dusche mit stabilisierter Wirbelsäule (leichtes Doppelkinn).

Vermeiden Sie:

- Abrupte Drehbewegungen des Kopfes
- Ein Überstrecken der Halswirbelsäule (es empfiehlt sich beim Trinken einen Strohhalm zu benutzen)
- Zugluft
- Über-Kopf-Arbeiten (ein Stuhl oder eine Leiter hilft Ihnen auf Augenhöhe zu hantieren)

Belastung:

Nach vier Wochen ist das Tragen von ca. 5 kg Gewichten erlaubt. Höhere Belastung frühestens nach 12 Wochen u. mit Absprache des Arztes.

Entlastung:

- Bei Gelegenheit das Gewicht der Arme ablegen, indem Sie im Sitzen ein Kissen vor den Bauch nehmen u. die Arme darauf ablegen oder am Tisch den Kopf in den Händen abstützen.
- Beim Lesen, Handarbeiten, Fernsehen sowie Autofahren des Öfteren eine Pause einlegen.

