

Anschlussheilbehandlung/Physiotherapie- behandlung:

Im Anschluss an den Klinikaufenthalt gehen Sie zur Weiterbehandlung in eine Physiotherapiepraxis Ihrer Wahl. Eine stationäre oder ambulante Rehamaßnahme ist nur bei vorhandenen Lähmungserscheinungen (fehlende Kraft/muskuläre Schwäche) notwendig. Unsere Sozialarbeiterin berät Sie gerne über diese Möglichkeiten.

Zur Therapie:

**Keine Chirotherapien der Halswirbelsäule
(Einrenkungen)!**

Bei Rückfragen steht Ihnen das
neurochirurgische Team
der Kreiskliniken Reutlingen
gerne zur Verfügung:

PHYSIOTHERAPIE:

Frau Eger,
Frau Schweinbenz

Montag–Freitag von 11.40–12.00 Uhr

Telefon: 07121 200-3601

07121 200-4298

PD Dr. Skardelly
Dr. Krasznai

CA Neurochirurgie
Ltd. OA Neurochirurgie

Durchwahl: 07121 200-4286

Anmeldung Ambulanz: 07121 200-3452

07121 200-3830

KLINIKUM AM STEINENBERG REUTLINGEN

Klinik für Neurochirurgie



Patienteninformation

Nachbehandlungsprogramm
nach mikrochirurgischer
Bandscheiben- und Spinal-
kanalstenosenoperation
an der Halswirbelsäule



KREISKLINIKEN
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG
REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK
BAD URACH

ALBKLINIK
MÜNSINGEN

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die richtige Nachbehandlung und Rehabilitation nach einer Bandscheibenoperation ist sehr wichtig. Aus diesem Grund haben wir für Sie einen detaillierten Therapie- und Verhaltensplan zusammengestellt:

Bitte bringen Sie mit:

- Nackenkissen, falls Sie eines zu Hause benutzen
- Badeanzug/Badehose
- Gehhilfen/Rollator falls sie diese benötigen

Am Operationstag:

Sobald die Nachwirkungen der Anästhesie nachgelassen haben, dürfen Sie in Begleitung von Pflegepersonal zur Toilette gehen.

Ansonsten sollten Sie den Tag noch im Bett verbringen. Bewegen sie alle 2–3 Stunden dreimal pro Minute Ihre Füße im Sprunggelenk auf und ab und atmen Sie 10 mal bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund aus (Bauchatmung). Sie müssen nicht nur auf dem Rücken liegen -> freie Lage!

Falls Sie Schmerzen haben, melden Sie sich bitte beim Pflegepersonal.

Erster postoperativer Tag:

Sollten Sie Wunddrainagen haben, werden diese heute entfernt. Im Anschluss sollten Sie noch 30 Minuten liegen bleiben, bevor Sie mit Hilfe Ihrer Physiotherapeutin aufstehen.

Erste physiotherapeutische Behandlung:

Erarbeiten ökonomischer/physiologischer Lagewechsel, physiologisches Sitzen, sowie isometrische Spannungsübungen, gegebenenfalls Wärme-/Hitzeanwendung. Je nach Kreislaufsituation können Sie sich frei im Haus bewegen. Achten Sie auf einen häufigen Wechsel zwischen Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Versuchen Sie sich normal zu bewegen. Falls Sie sich im Schulter-Nacken-Bereich verspannt fühlen, können Sie gerne die Schultern immer wieder kreisen. Ihren Kopf können Sie normal bewegen; vermeiden Sie lediglich hektische Bewegungen. Sie können sich in der Waschecke frisch machen, ab dem zweiten Tag ist Duschen möglich.

Ab dem zweiten postoperativen Tag:

Ab heute und in den nächsten zwei Wochen können Sie Ihren Aktionsradius zunehmend erweitern.

Physiotherapeutische Behandlung:

Wärmetherapie, Muskellockerung, Erarbeitung physiologischer Bewegungsmuster, Beginn der Haltungsschulung und ADL-Training*, sowie stabilisierende Übungen, evtl. Anleitung im Trainingstherapieaum und Teilnahme am Bewegungsbad.

Arbeitsfähigkeit:

Bei sitzender Tätigkeit kann die Beschäftigung nach 4 Wochen wieder aufgenommen werden. Bei schwer körperlicher Tätigkeit kann die Arbeit nach 6 Wochen begonnen werden.

*ADL = Aktivitäten des täglichen Lebens

Allgemeine Verhaltenshinweise:

• Sitzen:

Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung. Ziel für Ihre Zukunft ist eine ausgewogene Haltung und Bewegung. Sorgen Sie für viel Abwechslung (Stehen, Gehen, Sitzen).

• Autofahren:

Selbständiges Autofahren nicht bei funktionsbehindernden Lähmungen (fehlende Kraft/muskuläre Schwäche)

• Sport:

Die Übungen, die Sie von Ihrer Physiotherapeutin bekommen haben, können Sie täglich durchführen. Selbstverständlich können Sie auch mit der Wassergymnastik fortfahren, falls Sie an unserem Bewegungsbad teilgenommen haben.

Es ist sinnvoll 2 – 3 x die Woche Ausgleichssport zu betreiben, jedoch nur in schmerzfreiem Zustand. Die volle Leistungsfähigkeit ist nach etwa 5 – 6 Monaten (häufig auch schon früher) erreicht. Kontaktsportarten (z. B. Handball, Fußball, Rugby, Kampfsport) können nach ärztlicher Rücksprache wieder begonnen werden.

- Nach 3 Wochen können Schwimmen und Nordic Walking begonnen werden
- Nach 4 – 6 Wochen können Radfahren, Yoga, Gerätetraining, Wandern und die Sportarten, die Sie schon vorher ausgeführt haben, langsam begonnen werden.
- Nach 8 – 12 Wochen sind auch Sportarten wie Tennis, Joggen, Golf, Snowboard/Ski fahren und Reiten wieder möglich. Sportspezifisches Training ist auch schon früher möglich.