

Sport:

- Die Übungen, die Sie von Ihrer Physiotherapeutin bekommen haben, können Sie täglich durchführen. Selbstverständlich können Sie auch mit der Wassergymnastik fortfahren, falls Sie in unserem Bewegungsbad teilgenommen haben.
- 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, Snowboarden/Ski und Reiten wieder möglich. Sportspezifisches Training ist auch schon früher möglich

Es ist sinnvoll 2-3 mal pro Woche Ausgleichssport zu betreiben, jedoch nur in schmerzfreiem Zustand. Die volle Leistungsfähigkeit ist nach etwa 5-6 Monaten erreicht. Dann sind auch Kontaktsportarten (z. B. Handball, Fußball) wieder voll durchführbar.

Anschlussheilbehandlung/Physiotherapiebehandlung:

Im Anschluss (1-14 Tage) an den Klinikaufenthalt können Sie entweder eine stationäre oder ambulante Rehamaßnahme wahrnehmen, oder Sie gehen in eine Physiotherapiepraxis Ihrer Wahl. Unsere Sozialarbeiterin berät Sie gerne über diese Möglichkeiten.

Die Therapie sollte in jedem Fall beinhalten:

- Haltungsschulung, ADL-Training sowie berufsspezifisches Training, bzw. sportsspezifisches Training
- Stabilisierende Übungen + dosierte Kräftigung
- Muskeldehnung
- Narbenmobilisation
- leichte Beckenbewegung
- Bewegungsbad
- Physikalische Therapie
- Heiße Rolle, Naturmoor, Elektrotherapie, Massagen

Starke Flexionsbewegungen/Rotationen der WS in den ersten 4 Wochen vermieden werden. Ebenso sollten Rumpfrotationen am Gerät mit Gewichten in dieser Zeit noch nicht durchgeführt werden.

Für die Zukunft :

- Sorgen Sie bei sitzender Tätigkeit für häufigen Wechsel durch Aufstehen und Umhergehen. Führen Sie eventuell 2-3 mal pro Woche Ausgleichssport durch
- Bei körperlicher Arbeit ist es wichtig, dass Sie für eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur sorgen, um Ihre Wirbelsäule zu schützen

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



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. Aufstehen bitte immer über die Seite! 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, Seitenlage ist auch möglich. Bitte drehen sie sich für eine Woche „en bloc“ und achten darauf, dass sie nicht verdreht oder in einer Beugstellung der Wirbelsäule im Bett liegen. Benutzen sie deshalb den Bettgalgen nicht. Wenn Sie das Kopfteil des Bettes nach oben stellen achten Sie bitte darauf, dass die Beugung in den Hüftgelenken erfolgt.

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. Je nach Befinden können sie mehrmals (5-6 mal) am Tag 15-20 Minuten am Stück sitzen, so wie es Ihnen Ihre Physiotherapeutin gezeigt hat. Gerne können sie auch auf dem Bauch liegen, evtl. legen Sie sich dabei ein kleines Kissen zur Aufhebung der Lendenlordose unter den Bauch.

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:

Beginn Haltungsschulung und ADL-Training*, sowie stabilisierende Übungen.

Ab dem dritten postoperativen Tag:

Physiotherapeutische Behandlung:

Vertiefung der Haltungsschulung und ADL-Training, Muskeldehnung, evtl. Anleitung im Trainingstherapie-raum und Teilnahme am Bewegungsbad. Das Treppensteigen ist jetzt möglich.

In der Regel wird Ihr Aufenthalt 4-7 Tage dauern.

**ADL = Aktivitäten des täglichen Lebens*

Rückkehr nach Hause:

Stellen sie ihren Autositz möglichst aufrecht ein. Sollte ihre Heimreise länger als 1 Stunde betragen, legen sie eine Pause ein. Selbstständiges Fahren ist vier Wochen nach der Operation wieder möglich. Falls Lähmungen vorhanden waren, müssen diese vollständig aufgehoben sein.

Allgemeine Verhaltenshinweise:

Für die nächsten 4-6 Wochen gilt :

• Sitzen:

Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung. Sitzen Sie in den ersten 2 Wochen nicht länger als 60 Minuten am Stück. Falls Sie dabei noch Schmerzen haben, verringern sie die Sitzzeit.

- Sie sollten in dieser Zeit eine aufrechte Körperhaltung einnehmen, damit sich ein Gefühl für eine ökonomische Haltung einstellt. Ziel für die Zukunft ist eine ausgewogene Haltung und Bewegung; Sorgen sie deshalb für viel Abwechslung (zwischen Gehen, Stehen, Liegen). Vermeiden Sie starke Rumpfbeugungen und starke Drehbewegungen.

Heben und Tragen :

- Bitte nur rückengerecht und nicht mehr als 5-7 Kg in den ersten 4-6 Wochen

Arbeitsfähigkeit:

Bei sitzender Tätigkeit kann die Beschäftigung nach 4-6 Wochen wieder aufgenommen werden. Bei schwerer körperlicher Tätigkeit kann die Arbeit nach 6-8 Wochen begonnen werden. Gegebenenfalls beginnen Sie mit einer Wiedereingliederung (4/6/8 Stunden...)