

## Hinweise für Patienten nach einer Wirbelsäulenoperation

Klinik für Neurochirurgie

## Liebe Patientinnen, liebe Patienten

bei Ihnen ist in nächster Zeit die Operation an der Wirbelsäule wie z.B. bei einem Bandscheibenvorfall oder einer Spinalkanalstenose geplant. Weitere Informationen dazu finden Sie auf dem Flyer „Stationäre Aufnahme in der Klinik für Neurochirurgie“.

Nach vorstationärer Aufnahme ist die Operation in der Regel am Aufnahmetag vorgesehen, sodass Sie bei der OP-Vorbereitung ausreichend Gesprächszeit mit Ärzten der Klinik für Neurochirurgie und der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie haben.

## Operation an der Lendenwirbelsäule

- » Am Abend des Operationstages dürfen Sie in Begleitung des Pflegepersonals bereits kurz aufstehen.
- » Zu Beginn ist ein Wechsel zwischen Liegen, Laufen und Stehen am besten. Sitzen ist zunächst die ungünstigste Position - beschränken Sie Sitzphasen in den ersten Tagen auf 15 bis 20 Minuten.
- » Auf das Tragen eines Korsetts kann in der Regel verzichtet werden.
- » Vermeiden Sie in den ersten 4 bis 6 Wochen schwere körperliche Belasung, übermäßigen Sport oder schweres Heben.
- » Die Heimfahrt erfolgt im PKW idealerweise als Beifahrer, sodass der Sitz evtl. etwas nach hinten geneigt werden kann. Das eigenständige Führen eines Fahrzeuges sollte in den ersten Wochen auf kurze Strecken beschränkt sein.
- » Wenn alles planmäßig verläuft, können Sie etwa ab dem dritten Tag nach der Operation entlassen werden.
- » Die Hautfäden entfernt in der Regel Ihr Hausarzt ab dem siebten Tag. Alternativ übernehmen wir das in unserer Ambulanz.
- » Auf Baden und Schwimmen sollten Sie etwa vier Wochen nach der Entlassung verzichten.

## Operation an der Halswirbelsäule

- » Mobilisation am Abend des OP-Tages in Begleitung des Pflegepersonals.
- » Keine Einschränkungen bezüglich Laufen, Stehen oder Sitzen.
- » Vermeiden Sie plötzliche Kopfbewegungen. Das Tragen einer Halskrause ist nicht zwingend erforderlich, wird aber in den ersten Tagen empfohlen.
- » Chiropraktische "Einrenkmanöver" sind dauerhaft zu vermeiden.
- » Bei körperlichen Aktivitäten sollten Sie ähnlich vorsichtig sein wie nach einer Lendenwirbel-Operation (s. Hinweise oben).
- » Bei einer geklebten Wunde ist kein Fadenziehen nötig.

## Medikamenteneinnahme:

In den ersten zwei bis drei Wochen nach der Operation benötigen Sie in der Regel noch Schmerzmedikamente. Diese werden nach Bedarf langsam reduziert.

## Physiotherapie:

Wann und wie die Physiotherapie beginnt, hängt von Ihren persönlichen Beschwerden und Ihrem Heilungsverlauf ab. In manchen Fällen startet sie schon im Krankenhaus, in anderen erst zu einem späteren Zeitpunkt – ganz so, wie es für Sie am besten ist. Nach Ihrer Entlassung kann die Behandlung ambulant bei einer Physiotherapiepraxis in Ihrer Nähe weitergeführt werden. Es kann auch sinnvoll sein, eine Reha – ambulant oder stationär – anzuschließen. Ob das für Sie infrage kommt, wird während Ihres Aufenthalts mit Ihnen persönlich besprochen und gemeinsam geplant.

## Rückenfit nach OP – Ihr Aufbauprogramm:

Auch nach Ihrem Krankenhausaufenthalt begleiten wir Sie gerne weiter. Mit unserem Aufbauprogramm Rückenfit nach OP unterstützen wir Sie dabei, Schritt für Schritt wieder Kraft und Beweglichkeit zu gewinnen. Der Kurs umfasst sechs Einheiten über drei Wochen und kostet 350 € (Selbstzahlerleistung). Die Anmeldung erfolgt unkompliziert über das Sekretariat der Neurochirurgie, Tel.: 02041/15-1701.

## Sport:

Etwa sechs Wochen nach der Operation können Sie Ihre körperliche Aktivität langsam steigern. Nach rund drei Monaten ist die Wundheilung abgeschlossen und die Belastbarkeit in der Regel wiederhergestellt.

## Berufliche Tätigkeit:

Je nach Art und Umfang der Operation können Sie Ihre Arbeit nach etwa vier bis sechs Wochen wieder aufnehmen. Diese Zeiten können individuell variieren. Während Ihres stationären Aufenthaltes stellt die Station die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung aus. Wenn Sie eine Bescheinigung benötigen, wenden Sie sich bitte an die Stationssekretärin.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, beantworten wir diese gern während Ihres stationären Aufenthaltes oder vorab unter der Telefonnummer: 02041 15 - 1701

Ihr Team der Klinik für Neurochirurgie!



[Video: Ihr Physiotherapeut stellt sich vor](#)

## Nach der OP aus dem Bett aufstehen

### Vom Liegen zur Seitlage:

- » Drehen Sie sich zunächst auf die nicht-operierte Seite.



### Von der Seitlage in den Sitz:

- » Stützen Sie sich mit den Armen ab
- » Schwingen Sie die Beine gleichzeitig über die Bettkante



### Vom Sitzen zum Stehen:

- » Setzen Sie beide Füße fest auf den Boden
- » Verlagern Sie das Gewicht leicht nach vorne
- » Drücken Sie sich mit den Armen und mit geradem Rücken schwungvoll nach oben



### Vermeiden Sie:

- » Ziehen Sie sich nicht im Liegen am Bettgalgen hoch!



[Video: Das richtige  
Aufstehen aus dem  
Bett](#)

## Richtig hinsetzen

- » Sitzen Sie aufrecht, mit beiden Füßen am Boden
  - » Lehnen Sie sich leicht an, ohne ins Hohlkreuz zu fallen
  - » Nutzen Sie Ihre Muskulatur!



## Schuhe anziehen

## So geht's rückenfreundlich

- » Verwenden Sie einen langen Schuhlöffel
  - » Winkeln Sie ein Bein über das andere an, um die Schuhe zuzubinden



## Vermeiden Sie:

- » Beugen Sie sich nicht nach vorne



## Video: Schuhe rücken- schnell anziehen

## Platz für Ihre Notizen

---

---

---

---

## **Kontakt**

### **Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH**

Klinik für Neurochirurgie

Chefarzt: Sascha Zink

Tel. 02041 15-1701 · Fax 02041 15-1702

[neurochirurgie.bottrop@knappschaft-kliniken.de](mailto:neurochirurgie.bottrop@knappschaft-kliniken.de)

Neurozentrum

Osterfelder Str. 157

46242 Bottrop

[www.knappschaft-kliniken.de/bottrop](http://www.knappschaft-kliniken.de/bottrop)

Erstellt durch die Unternehmenskommunikation KK Bottrop GmbH

\* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum.

Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.