

Informationsbroschüre Operationen der Halswirbelsäule



Liebe Patientinnen und Patienten

Diese Informationen sind als Hilfestellung für die ersten Wochen nach der Operation gedacht. Die aufgeführten Vorsichtsmassnahmen sind vorübergehend und dienen Ihnen als Orientierung. Vertrauen Sie auf Ihr eigenes Körperempfinden und bewegen Sie sich nach dieser ersten Phase wieder, wie Sie es gewohnt sind.

Ihre ambulante Physiotherapie unterstützt Sie bei Bedarf bei der Rückkehr in Ihren Alltag, Beruf und Sport.

Moderate Schmerzen können nach der Operation auftreten und sind normal. Zuhause verschaffen Sie sich Linderung mit warmen Duschen (bei trockenen Wundverhältnissen), Cold Packs aus dem Kühlschrank oder den verordneten Schmerzmitteln in der vereinbarten Dosis. Von Massagen im Operationsbereich wird abgeraten.

Bei neu auftretenden Symptomen wie Gefühlsstörungen, Schwächen, neuartigen und starken Schmerzen, Schluck- und/oder Atemstörungen melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Dienstärztin/ Ihrem Dienstarzt der Neurochirurgie.

Kontakt

Dienstärztin/Dienstarzt Neurochirurgie

Tel. +41 31 632 24 09

Mo. bis Fr. 8.00–17.00 Uhr

Ausserhalb der Bürozeiten melden Sie sich bei der Zentrale des Inselspitals:

Tel. +41 31 632 21 11

Bei offenen Fragen geben wir Ihnen oder Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten gerne Auskunft.

Tel. +41 31 632 04 49

E-Mail: physio.neuroakut@insel.ch

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und eine vollständige Genesung.
Ihr Team Neuro Akut

Phase 1 – die ersten 6 Wochen nach der OP

Tipps und Empfehlungen für die erste Zeit

Liegende Positionen

Achten Sie in Rückenlage wie auch in Seitenlage auf eine gute Unterlagerung des Nackens. Wählen Sie dazu ein Kissen, welches die Hohlräume ausfüllt.



Aufsitzen an den Bettrand

Drehen Sie sich zuerst zur Seite und setzen Sie sich durch Abstützen mit den Armen an den Bettrand. Bei Schmerzen unterstützen Sie den Kopf mit der untenliegenden Hand.



Sitzen/Essen/PC-Arbeiten

Vermeiden Sie am Anfang längeres oder starkes Vorüberbeugen des Kopfes. Versuchen Sie sich zu entspannen, atmen Sie in Ihren Bauch und nutzen Sie bei Bedarf die Rückenlehne. Wechseln Sie in regelmässigen Abständen die Position oder gehen umher, um Verspannungen vorzubeugen. Beim Arbeiten am PC entspannen Sie den Schultergürtel, indem Sie die Unterarme möglichst auf dem Tisch ablegen.

Alltagsaktivitäten

Führen Sie Ihre Alltagsaktivitäten entsprechend Ihrer Beschwerden aus. Achten Sie z. B. beim Schuhe binden, Treppensteigen, Gegenstand aufheben, Haare waschen etc. darauf, dass Sie keine abrupten und forcierten Bewegungen machen.

Autofahren

Zu welchem Zeitpunkt Sie wieder Autofahren, liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Wir empfehlen, das Autofahren dann wieder anzufangen, wenn Sie sichere Spiegel- und Seitenblicke ausführen können.

Arbeiten

Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit hängt u. a. von Ihren beruflichen Anforderungen ab. Rechnen Sie mit einer Zeitspanne von 2–6 Wochen. Dies gilt auch für Familien- und Haushaltsarbeiten. Fragen Sie hierzu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt im Austrittsgespräch. Eine erneute Beurteilung findet bei der postoperativen Kontrolluntersuchung in der Sprechstunde (ca. sechs Wochen nach der Operation) statt.

Halskragen

In der Regel müssen Sie keinen Halskragen tragen. Falls Ihnen im Ausnahmefall nach der Operation ein (harter oder weicher) Halskragen verordnet wurde, halten Sie sich bitte an die entsprechende Verordnung. Diese wird Ihnen im Rahmen des Austrittsgesprächs detailliert erklärt. Die Tragedauer des Halskragens wird von Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen bestimmt und mit Ihnen besprochen. Der Kragen kann in der Regel zur Körperhygiene abgelegt werden.

Gewichte tragen

Das Tragen von Gewichten ist in den ersten sechs Wochen auf 6 kg limitiert.

Narbe

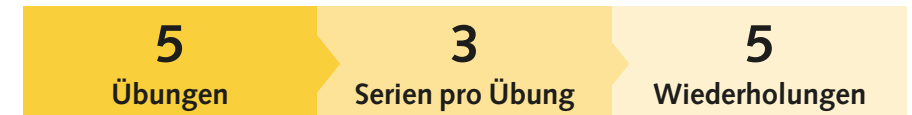
Duschen können Sie ab dem 3. Tag nach der Operation ohne Abdecken der Wunde. Schützen Sie die Wunde mit Kleidung. Nach Abheilung sollte die Narbe zusätzlich mit Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 50 vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Sobald das Nahtmaterial entfernt ist, darf die Narbe 2–3x täglich mit unparfümiertem Öl, Salbe oder Fettcreme eingecremt werden.

Übungen

Mit kleinen und langsamen Bewegungen beginnen, schrittweise steigern, Ihre individuelle Bewegungsgrenze respektieren.

Zur Unterstützung der Wundheilung der betroffenen Gewebe ist es wichtig, dass früh physiologische Reize gesetzt werden. Darum empfehlen wir Ihnen neben **täglichem Spazieren** 5 einfache Übungen.

Führen Sie die Übungen 3x täglich während den ersten 4–6 Wochen oder bei Bedarf auch länger aus. Pro Übung 3 Serien à 5 Wiederholungen.



Wählen Sie eine für Sie angenehme Sitzposition. Atmen Sie während der Übungen ruhig in den Bauch. Die Ausführungen sollten keine Verstärkung der Symptome bewirken. Ansonsten kann die Intensität (Anzahl Wiederholungen/Grösse der Bewegung) reduziert werden.

Das Diagramm zeigt die Struktur der Übung 1 in einem orangefarbenen Kasten:

- Oben ist die Zahl **1** in einem weißen Kreis.
- Darunter steht der Text **Schultern hochziehen**.

Unter dem orangefarbenen Kasten befindet sich ein grauer Textblock mit den Anweisungen:

Sitzen Sie bequem auf dem Stuhl und lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen. Ziehen Sie beide Schultern Richtung Ohren hoch, zählen Sie bis 5 und lassen Sie die Schultern wieder absinken.



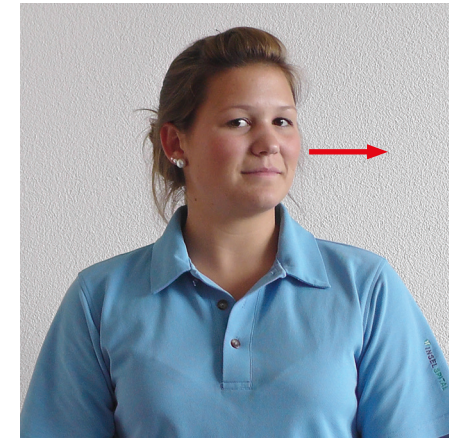
2 Schulterkreisen

Kreisen Sie beide Schultern gleichzeitig rückwärts. Bewegen Sie dabei nur den Schultergürtel, die Arme bleiben seitlich locker hängen.



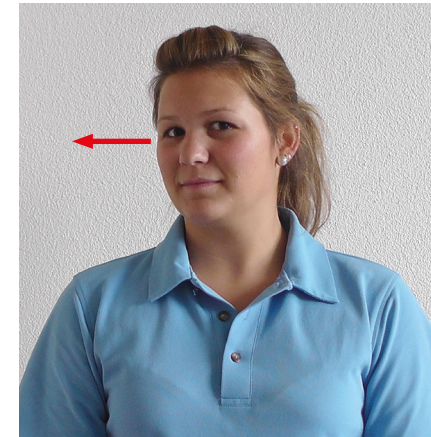
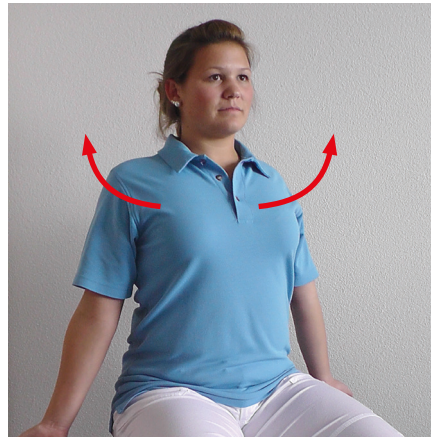
5 Aktive Mobilisation

Starten Sie die Bewegung mit Ihren Augen. Bewegen Sie langsam und in einem für Sie angenehmen Bewegungsausmass den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links. Wiederholen Sie das Ganze nach oben und unten.



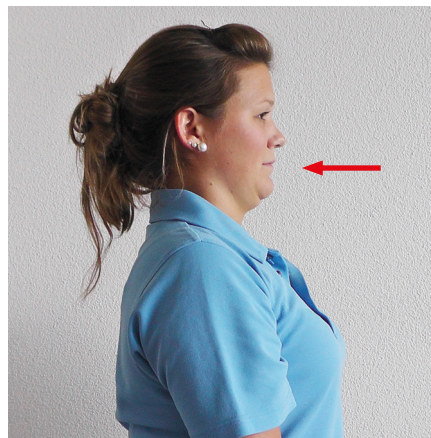
3 Schulterretraktion

Arme hängen frei neben dem Körper, die Daumen zeigen nach aussen. Ziehen Sie beide Schulterblätter Richtung Wirbelsäule. Halten Sie die Spannung, zählen Sie bis 5 und lösen Sie die Spannung wieder.



4 Chin Tuck/Doppelkinn

Führen Sie den Kopf in die «Doppelkinnposition», der Nacken verlängert sich dadurch. Halten Sie diese Position 5 Sekunden und entspannen Sie sich danach.



Phase 2 – ab der 6. Woche nach OP

Ab der 6. postoperativen Woche können die Übungen für den Nacken gesteigert werden:

- ✓ «Chin Tuck» gegen isometrischen Widerstand oder mit Theraband
- ✓ Kräftigungsübungen der Nacken- und Schultermuskulatur in alle Richtungen: zuerst gegen isometrischem Widerstand, danach mit Pulley, Theraband oder Gewichten steigern.
- ✓ Die Übungen in dieser Phase sollten in der Physiotherapie befundorientiert ausgewählt und instruiert werden.





Körperliche Aktivitäten & Sport

Langsam anfangen und schrittweise steigern, Ihre individuellen Limiten respektieren.


Direkt nach OP

 Spazieren/leichte Wanderungen	 Veloergometer
--	--




4 Wochen nach OP

 Schwimmen	 Leichte sportliche Betätigung ohne abrupte Belastungen
--	---

3 Monate nach OP

 Jogging, Mountainbike, Rennrad

6 Monate nach OP

 Kontaktsportarten (Fussball, Karate etc.)	 Skifahren/Snowboard	 Wurfsportarten
--	--	---

Inselspital

Institut für Physiotherapie

Team Neuro Akut

T +41 31 632 04 49

physio.neuroakut@insel.ch

www.phyiso.insel.ch

www.neurochirurgie.insel.ch

