

Informationsbroschüre Operationen der Lendenwirbelsäule ohne Wirbelsäulenstabilisation (Gruppe 1)





Liebe Patientinnen und Patienten

Diese Informationen sind als Hilfestellung für die ersten Wochen nach der Operation gedacht. Die aufgeführten Vorsichtsmassnahmen sind vorübergehend und sollen Ihnen als Orientierung dienen. 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 den verordneten Schmerzmitteln und Spaziergängen.

Bei neu auftretenden Symptomen wie Gefühlsstörungen, Schwäche, neuen und zunehmenden Schmerzen 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 Inselpitals:

Tel. +41 31 632 21 11

Bei offenen Fragen geben wir Ihnen oder Ihrer Physiotherapeutin/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

Tipps und Empfehlungen für die erste Zeit nach der OP

Liegende Position und Sitzen

Liegen und sitzen Sie, wie es Ihnen angenehm ist. Falls Schmerzen auftreten, empfehlen wir Ihnen, die Position zu wechseln oder sich zu bewegen.

Aufsitzen an den Bettrand

Drehen Sie sich zuerst zur Seite und setzen Sie sich durch Abstützen mit den Armen an den Bettrand auf.



Alltagsaktivitäten

In der Regel können Sie bereits am Tag der Operation mit Unterstützung der Physiotherapie oder des Pflegepersonals aufstehen. Sie können auch Ihre alltäglichen Aktivitäten direkt nach der Operation wiederaufnehmen, schrittweise steigern und selbstständig durchführen. Das Ergebnis der Rückenoperation kann durch Ihr Bewegungsverhalten nur positiv beeinflusst werden. Bewegung ist wichtig für die Regeneration. Beginnen Sie bereits auf dem Spalkorridor mit ersten Gehübungen.

Autofahren

Selbstständiges Autofahren wird nach Rücksprache mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten entschieden und ist abhängig vom Heilungsprozess.

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. Bei Austritt erhalten Sie ein entsprechendes ärztliches Zeugnis. Eine erneute Beurteilung findet bei der Kontrolluntersuchung in der Sprechstunde (ca. 6 Wochen nach der Operation) statt.

Gewichte tragen

Das Tragen von Gewichten ist in den ersten 3 Wochen auf 6 kg limitiert und kann danach schrittweise gesteigert werden.

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 des betroffenen Gewebes, ist es wichtig, dass früh physiologische Reize gesetzt werden. Darum empfehlen wir Ihnen neben **täglichem Spazieren** 3 einfache Übungen.

Führen Sie die Übungen 3x täglich während den ersten 3 Wochen oder bei Bedarf auch länger aus.

Die Ausführungen sollten keine Verstärkung der Symptome bewirken. Ansonsten kann die Intensität (Anzahl Wiederholungen und Grösse der Bewegung) reduziert werden.



1 Lendenwirbelsäule/ Lateralflexion

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und schieben Sie die Beine abwechselnd rechts und links Richtung Bettende. Das Becken bewegt sich in kleinen, regelmässigen Bewegungen.

1x2
Minuten

3x
pro Tag



2 Lendenwirbelsäule Flexion/Extension

Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf den Rücken und kippen Sie das Becken nach vorne und hinten (leichtes Hohlkreuz – leichter Rundrücken). Das Becken bewegt sich in kleinen, regelmässigen Bewegungen.

1x2
Minuten

3x
pro Tag



3 Kniebeugen

Stellen Sie sich schulterbreit hin, beugen sich nach hinten/unten, als würden Sie sich hinsetzen, und richten sich wieder auf.

3x7
Wiederholungen

3x
pro Tag



Physiotherapie

Wir empfehlen Ihnen eine ambulante Physiotherapie nach Bedarf und mit individuellem Startzeitpunkt. Gerne gibt Ihnen unser Physiotherapie-Team Auskunft und berät Sie hierzu.

Das Ziel ist, Ihre Belastbarkeit zu steigern, bis Sie Ihre volle Leistungsfähigkeit wiedererlangt haben. Dies geschieht mittels aktiver Übungen, die auch zuhause ausgeführt werden sollten.

Die Übungen werden passend zu Ihrer Diagnose und Therapie ausgewählt. Das für Sie passende Reha-Schema ist dieser Broschüre als Einlage beigelegt und sollte an Ihre Physiotherapeutin/Ihren Physiotherapeuten weitergegeben werden.



Körperliche Aktivitäten & Sport

Langsam anfangen und schrittweise steigern, Ihre individuellen Grenzen respektieren. Bei Schmerzen Belastungsintensität auf ein schmerzarmes Niveau reduzieren.

Direkt nach OP



Spazieren/leichte
Wanderungen

1 Woche nach OP



Veloergometer



Schwimmen
bei problemloser
Wundheilung

3 Wochen nach OP



Leichte sportliche
Betätigung

Frühestens ab Stufe 4 im Reha-Schema



Kontaktsportarten
(Fussball, Karate etc.)



Skifahren/
Snowboard



Wurfsportarten

Kontakt

Inselspital, Universitätsspital Bern
Institut für Physiotherapie, Team Neuro Akut
Anna-Seiler-Haus, Stock K
Freiburgstrasse 20, 3010 Bern

Tel. +41 31 632 04 49
physio.neuroakut@insel.ch
www.physio.insel.ch



Inselspital, Universitätsspital Bern
Universitätsklinik für Neurochirurgie
Operationstrakt Ost
Rosenbühlgasse 25, 3010 Bern

Tel. +41 31 632 24 09
www.neurochirurgie.insel.ch



Apps

INSELhealth spinal surgery



Im Google Play oder App Store erhältlich.



Google Play



App Store

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

