



## Verhaltensinformationen nach einer Operation an der Wirbelsäule

## ■ Liebe Patientinnen und Patienten

Sie wurden an unserem Spital aufgrund Ihres Rückenleidens operiert. Nebst der Operation sind eine optimal durchgeführte Nachbehandlung und eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste ambulante Physiotherapie von grosser Bedeutung. Damit unterstützen Sie den Heilungsverlauf ideal.

Die Wirbelsäule als zentrales Element unseres Körpers ist eine starke und widerstandsfähige Struktur, die für eine uneingeschränkte Funktion eine kräftige Muskulatur benötigt.

Nachfolgend finden Sie einige Verhaltensempfehlungen für die Zeit nach der Operation.

## ■ Inhaltsverzeichnis

■	Verhaltensempfehlungen	4
■	Hilfsmittel	5
■	Entlastungspositionen	6
■	Aufsitzen / Hinlegen / Auf die Seite drehen	7
■	Vorschläge für das Anziehen	8
■	Bewegungsvorschläge für den Alltag	9
■	Prozedere	11
■	Wiederaufnahme von Aktivitäten	11
■	Sport	13
■	Auto fahren	14
■	Notizen	15

## ■ **Verhaltensempfehlungen**

Nach der Operation werden Sie von der Pflege und der Physiotherapie über ein **rückengerechtes Verhalten** instruiert. Dabei wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form gehalten.

Ziel ist es, dass Sie so rasch wie möglich wieder selbstständig mobil sind. Wenn von der Operateurin/vom Operateur nicht anders verordnet, dürfen Sie sich im beschwerdefreien Bereich fortbewegen. Steigern Sie stetig Ihre körperliche Aktivität. Wechseln Sie häufig Ihre Position, dies wirkt schmerzlindernd. Auch das Gehen und Bewegen wirkt sich in der Regel schmerzlindernd aus. Bevorzugen Sie **Gehen und Liegen** und vermeiden Sie im Gegenzug zu langes Sitzen oder Stehen.

Wir empfehlen, die **Schmerzmedikation** nach der Operation der Situation angepasst fortlaufend zu reduzieren. Dadurch können Sie Ihre Belastungsgrenzen besser einschätzen und diese langsam steigern.

### **Für die ersten 6 Wochen gilt:**

- Verhalten Sie sich rückengerecht.
- Tragen Sie maximal 5 Kg für 6 Wochen und dann wird weiter entschieden.
- Gehen Sie zum Heben der Last in die Knie.
- Heben Sie langsam, nicht ruckartig und atmen Sie dabei aus.
- Tragen Sie die Last nahe am Körper und auf beide Seiten verteilt.

Mit diesem Verhalten leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu Ihrem **Genesungsprozess**.

**Blieben Sie aktiv.  
Steigern Sie die  
körperliche  
Aktivität stetig.**

## ■ Hilfsmittel

Falls Ihnen ein Hilfsmittel (Lendenmieder oder Halskragen, Bilder unten) abgegeben wurde, dürfen Sie dieses in der Nacht sowie im Liegen ausziehen, sofern nicht anders verordnet. Das Hilfsmittel dient Ihrem Komfort, soll Ihnen Halt geben und Sie im Alltag an das rückengerechte Verhalten erinnern.



## ■ Entlastungspositionen

Für die Ruhephasen können folgende Entlastungspositionen helfen:

**In Rückenlage  
Knie unterlagern.**



**In Seitenlage  
Kissen zwischen  
den  
Beinen.**



Die Entlastungspositionen unterstützen die natürliche Form der Wirbelsäule.

Erholung ist wichtig. Doch eine längere Bettruhe führt auch zu einer höheren Abnahme der Muskelmasse. Aus diesem Grund sollten Sie **nach der Operation baldmöglichst regelmässig aufstehen und sich bewegen (gehen).**

## ■ Aufsitzen / Hinlegen / Auf die Seite drehen

Mit dieser Variante (Schritt 1 – 3) können Sie das rückergerichtete Verhalten beim Aufsitzen und Hinlegen umsetzen. Um sich auf die Seite zu drehen, gehen Sie vor wie Schritt 1 und 2.



**Schritt 1:**  
Ziehen Sie die  
Knie einzeln an.



**Schritt 2:**  
Drehen Sie sich  
auf die Seite.



**Schritt 3:**  
Stemmen Sie  
sich seitlich  
hoch und  
atmen Sie  
dabei aus.

## ■ Bewegungsvorschläge für das Anziehen/Ausziehen

Achten Sie bei allen Varianten auf das rückengerechte Verhalten.

### Variante im Liegen.



### Bild links: Variante im Stand an einer Stuhlkante.



### Bild rechts: Variante im Sitzen.





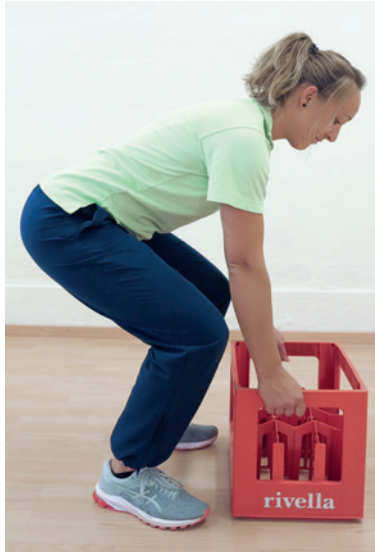
■ Bewegungsvorschläge für den Alltag



**Bild links:**  
Nur eine Hand  
am Staubsaugerrohr.  
Grifflänge  
anpassen.

**Bild rechts:**  
Knien Sie bei  
Arbeiten in  
Bodennähe.

**Bild links:  
Gehen Sie zum  
Heben in die  
Knie.**



**Bild rechts:  
Passen Sie Ihre  
Arbeitshöhe  
an. Auch in  
der Küche.**



- Bewegungen bewusst und kontrolliert ausführen.
- Lasten sanft anheben.
- Den Weg lieber mehrmals gehen, dafür mit leichter Last.
- Ergonomische Arbeitsmöglichkeiten schaffen: Erhöhung der Arbeitsfläche in der Küche, Anpassen der Griffhöhe des Staubsaugers.

## ■ Prozedere

Die erste ärztliche Kontrolle nach der Operation findet nach 6 Wochen statt. Der Termin wird Ihnen durch das Ambulatorium zugestellt. Bei dieser Kontrolle wird Ihnen, falls erforderlich, eine Verordnung zur ambulanten Physiotherapie ausgestellt. Zudem wird die Wiederaufnahme Ihrer beruflichen und sportlichen Tätigkeiten individuell besprochen. Je nach Operation ist nach dem Termin ein normales Bewegen des Rückens erwünscht und erlaubt.

## ■ Wiederaufnahme von Aktivitäten

Die Tabelle auf der nächsten Seite soll für Ihre Aktivitäten ein Anhaltspunkt sein. Diese Daten sind lediglich Richtwerte. Es ist wichtig, dass Sie sich bezüglich Aktivitätssteigerungen vorgängig mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder der Physiotherapie absprechen.

## Aktivität

## Beginn der Aktivität

Spazieren / Gehen	1 Tag nach der Operation
Aqua fit	3 Wochen nach der Operation
Schwimmen (Rücken- oder Brustschwimmen; im warmen Wasser)	Gemäss Absprache in der Nachkontrolle beim Operateur/bei der Operateurin nach 6 Wochen
Fahrradfahren auf ebenen Strassen	Gemäss Absprache in der Nachkontrolle beim Operateur/bei der Operateurin nach 6 Wochen
Leichte Stabilisations- und Dehnungsübungen	6 Wochen nach der Operation
Leichtere sportliche Betätigung (ohne bruske, ruckartige Bewegungen des Rückens)	3 Monate nach der Operation
Kontaktsportarten (Fussball, Karate, Judo etc.)	6 Monate nach der Operation
Skifahren / Snowboard fahren	6 Monate nach der Operation
Wurfsportarten	6 Monate nach der Operation

## ■ Sport

Alle Aktivitäten sollten langsam begonnen und gesteigert werden. Es ist wichtig, dass Sie das körperliche Leistungsvermögen vernünftig selbsteinschätzen, um so Überbelastungen zu vermeiden.

Durch die **Steigerung der Aktivitäten** werden Reize gesetzt, welche im Körper Reaktionen (Schmerzen, Ziehen, Spannen, ...) auslösen können. Diese können ein Hinweis auf eine ungewohnte oder eine zu grosse Belastung sein. Reduzieren Sie vorübergehend die schmerzauslösende Aktivität, aber **bleiben Sie ansonsten aktiv**. Kehren Sie baldmöglichst wieder zu den gewohnten Aktivitäten zurück und steigern Sie weiterhin langsam Umfang und Intensität.

Ein punktueller Einsatz von Schmerzmitteln kann in solchen Situationen angebracht sein. Bei anhaltenden oder starken Schmerzen kontaktieren Sie bitte Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

**Kehren Sie langsam zu den gewohnten Aktivitäten zurück**

## ■ Autofahren

Das selbständige Autofahren empfiehlt sich ab 6 Wochen, wenn Sie wieder gut sitzen können. Besprechen Sie dies jedoch vorgängig mit Ihrer ärztlichen Fachperson.

Achten Sie beim Ein- und Aussteigen darauf, dass Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten schieben.

Beim Spitaliaustritt setzen Sie sich im Auto möglichst aufrecht hin. Sie können die Rückenlehne ein wenig nach hinten kippen, um eine angenehme Position zu finden.

Planen Sie während Ihren Fahrten regelmässig aktive Pausen ein, in welchen Sie sich bewegen.

## ■ Notizen

## ■ Weitere Informationen zur Orientierung

Informationen, Verhaltensempfehlungen und Übungen finden Sie auch unter folgender Gratis-App:

INSELhealth – spinal surgery



## ■ Alles Gute und gute Gesundheit

Wir hoffen sehr, dass Ihnen diese Ausführungen im Alltag eine Hilfe sein werden. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt; diese können sich bei Unklarheiten mit uns in Verbindung setzen.

Wir wünschen Ihnen eine vollständige Genesung und für die Zukunft alles Gute!

Ihr Orthopädie-Team, fmi-Spital Interlaken

### **Orthopädie/Traumatologie, Spital Interlaken**

Telefon +41 33 826 29 29, [i.orthopaedie@spitalfmi.ch](mailto:i.orthopaedie@spitalfmi.ch)

### **Physiotherapie, Spital Interlaken**

Telefon +41 33 826 25 20, [i.physiotherapie@spitalfmi.ch](mailto:i.physiotherapie@spitalfmi.ch)