



Team von Chefarzt  
Priv.-Doz Dr. med. Marc Röllinghoff

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit diesem Schreiben informieren wir Sie über das Verhalten nach Versteifungsoperation oder Bandscheibenprothese der Halswirbelsäule. Grundsätzlich hat die Operation das Ziel, dass Sie nach einer individuellen Übergangszeit alle Ihre Tätigkeiten wieder aufnehmen können.

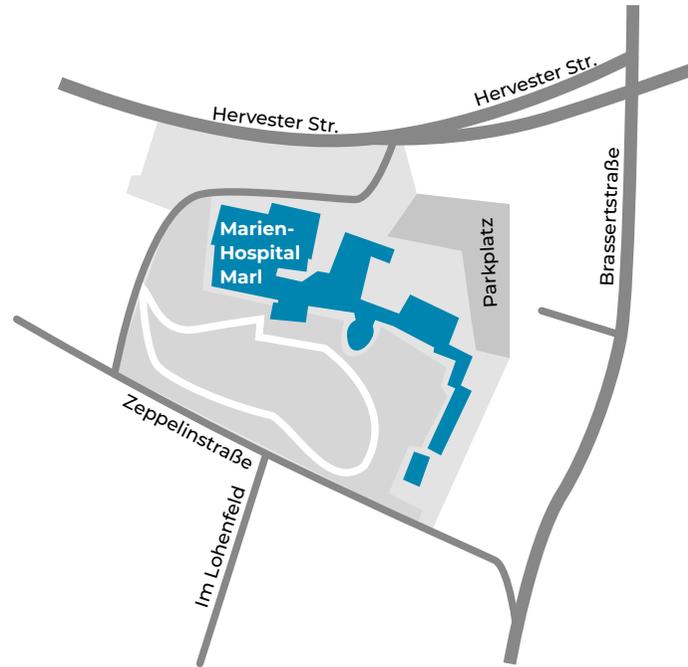
Dennoch sollten Sie nachfolgende Hinweise und Empfehlungen befolgen. Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Heilungsverlauf.

Herzliche Grüße,

Priv.-Doz. Dr. med. Marc Röllinghoff  
Chefarzt der Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie

FOCUS Top-Mediziner Wirbelsäulenchirurgie  
2021, 2022, 2023, 2024

## Anfahrt



Marien-Hospital Marl  
Klinik für Chirurgie,  
Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie  
und Wirbelsäulenchirurgie

Hervester Str. 57 · 45768 Marl  
T +49 2365 911-33105  
F +49 2365 911-33102  
E marl.chirurgie@kkrn.de

22432 · Stand 05/2024

[marien-hospital-marl.de](http://marien-hospital-marl.de)



Scan mich!  
mehr Infos



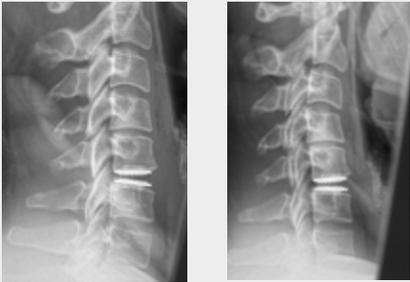
## Verhalten nach Versteifungs-Operation oder Bandscheibenprothese der Halswirbelsäule

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH im Leistungsverbund der KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH

 KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH



Beispiel Ventrale Cagefusion C4-C7



Beispiel Bandscheibenprothese C5/6

## Was müssen Sie nach der Operation und der Entlassung beachten?

**Arbeitsbeginn:** Je nach Tätigkeitsbereich unterschiedlich (Ihr Arzt gibt Auskunft). **Arbeitsplatz:** Ergonomische Umgestaltung, so dass aufrechtes Sitzen möglich ist (z.B. Tisch erhöhen), häufig Bewegungspausen einlegen (kleine Übungen im Stehen zwischendurch)

**Autofahren als Beifahrer:** Ab 14 Tage nach der Operation. **Als Fahrer:** Nach Rücksprache mit dem Arzt (frühestens nach 6 bis 8 Wochen). Auch hier gilt: **Häufig (Bewegungs-) Pausen einlegen.**

**Baden:** Ab der 4. Woche erlaubt.

**Bewegung:** Der operierte Wirbelsäulenabschnitt soll in den ersten 8-12 Wochen möglich wenig unkontrolliert Bewegung erfahren (unter Physiotherapie

schon). Drehung und Neigung des Halses und Kopfes ab der 4. Woche sanft möglich. Keine Belastung durch Heben oder Tragen von Gewichten > 5 Kg für 8 Wochen. Erst nach Ablauf von 12 Wochen erfolgte, nach Rücksprache Physiotherapie: in den ersten 6 Wochen: stabilisierende Halswirbelsäulenübungen (tiefe Halswirbelsäulenmuskulatur), Anspannungsübung, Haltungskorrektur

**Duschen:** Am Tag nach der Entfernung der Fäden am 12. bis 14. Tag, vorher nur mit wasserdichtem Pflaster. **Bitte nachfragen!**

**Heben: Kleinere Gewichte:** Für die ersten 12 Wochen nach der Operation (bis 5 kg), erlaubt. **Große Gewichte:** Erst nach Ablauf von 12 Wochen nach der Operation (> 5 kg).

Weitere Belastungszunahme nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Aber Vorsicht! Beim Heben stets Lendenwirbelsäule gestreckt halten, Bauchmuskeln anspannen und ausatmen.

**Matratze:** Keine spezielle Matratze notwendig.

### Physiotherapie:

**In den ersten 6 Wochen:** Haltungskorrektur, Training der oberen Extremitäten und des Schultergürtels. Detonisierung verspannter Muskulatur mit Maßnahmen von Entspannungstechniken und physikalischer Therapie.

**Nach 6 Wochen:** Verbesserung der Mobilität der Halswirbelsäule auf der bereits erarbeiteten segmentalen Stabilität.

**Schwimmen:** 2 Monate nach der Operation. Erlaubt sind alle Stilarten, außer Schmetterling (erst nach 6 Monaten).

**Sex:** Bei Schmerzfreiheit bestehen keine speziellen Beschränkungen. Drehungs- und Neigungsbewegungen sollten auch wie im Alltag vermieden werden. Bitte fragen Sie Ihre Physiotherapeuten während des Klinikaufenthalts danach.

**Sitzen:** Konsequenz und bewusst aufrecht sitzen. Häufige Bewegungspausen. Auch später sollte das Sitzen häufiger unterbrochen werden und die Sitzposition zwischendurch geändert werden, auf ergonomische Kopfhaltung achten.

### Sport:

**Nach 6 Wochen:** Walken, Nordic-Walking, Radfahren

**Nach 2 Monaten:** Joggen **Nach 3 Monaten:** Krafttraining (zunächst nur unter qualifizierter Aufsicht: gemischtes Kraft-Ausdauer-Training mit kleinen Gewichten und hoher Wiederholungszahl)

**Nach 3 Monaten:** Bei Beschwerdefreiheit und nach guter Vorbereitung: Squash, Skifahren, Tennis, Golf



### Anmeldung über das Sekretariat

*Nach telefonischer Voranmeldung über das Sekretariat. Weitere Informationen über die BG- und Gelenksprechstunde erhalten Sie über das Sekretariat.*

T +49 2365 911-33105

E marl.chirurgie@kkrn.de

**Bitte beachten Sie Folgendes! Sollten nach Ihrem stationären Aufenthalt starke Schmerzen oder Fieber auftreten, suchen Sie bitte umgehend Ihren betreuenden Orthopäden oder unsere Klinik auf!**