



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.

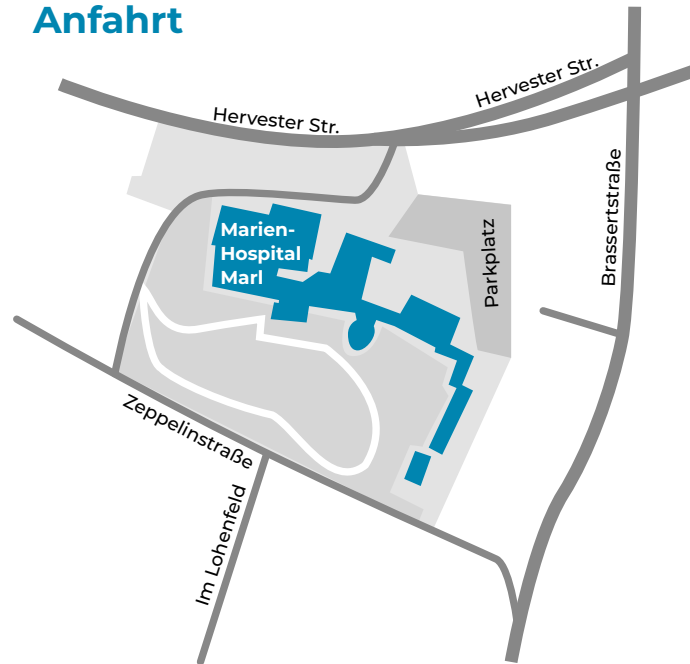
Herzliche Grüße,

Ihr

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



Scan mich!
mehr Infos

Marien-Hospital
Marl
marien

Verhalten nach Versteifungs-/Stabilisierungsoperation der Brust- und Lendenwirbelsäule

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

 **KERN Katholische Einrichtungen Ruhrgebiet Nord GmbH**

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, Lehne nach hinten geneigt einstellen, Lendenstütze benutzen (Kissen, Lendenwulst)

Baden:

Ab der 4. Woche erlaubt.

Bewegung:

Der versteifte Wirbelsäulenabschnitt soll im ersten Halbjahr nach der Operation möglichst wenig Bewegung erfahren, d.h. im Stehen den Rücken bewusst steif halten, insbesondere Drehung und Neigung des Rumpfes vermeiden. Keine Belastung durch Heben oder Tragen von Gewichten >5 kg. Erst nach Ablauf von 3 bis 6 Monaten erfolgt, nach Rücksprache mit dem Arzt, der zunehmende Belastungsaufbau und die Mobilisation angrenzender Wirbelsäulenabschnitte.

Duschen:

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

Matratze:

Keine spezielle Matratze notwendig.

Physiotherapie:

Im ersten Halbjahr: Nur Aufbau der Rumpfmuskulatur durch Anspannungsübungen (Isometrie). Zusätzlich Maßnahmen zur Entspannung (Detonisierung) der Muskulatur in Form von Massagen und Wärmeanwendungen. Nach 3 bis 6 Monaten: Zunehmende Mobilisation der Wirbelsäule.

Schwimmen:

3 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:

Konsequent und bewusst aufrecht sitzen für 6 Wochen nach der Operation. Nur dann sitzen, wenn keine Beschwerden auftreten. Eher kurzes Sitzen zu Beginn, auch später sollte das Sitzen häufiger unter-

brochen und die Sitzposition zwischendurch geändert werden.

Sport:

Nach 3 Monaten:

Walken, Nordic-Walking

Nach 3 bis 4 Monaten:

Radfahren mit Hochlenker

Nach 6 Monaten:

Joggen, Krafttraining (zunächst nur unter qualifizierter Aufsicht: gemischtes Kraft-Ausdauer-Training mit kleinen Gewichten und hoher Wiederholungszahl). Bei Beschwerdearmut 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!