



Team von Chefarzt
PD Dr. med. Marc Röllinghoff

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit diesem Schreiben informieren wir Sie über die geplante Operation. 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.

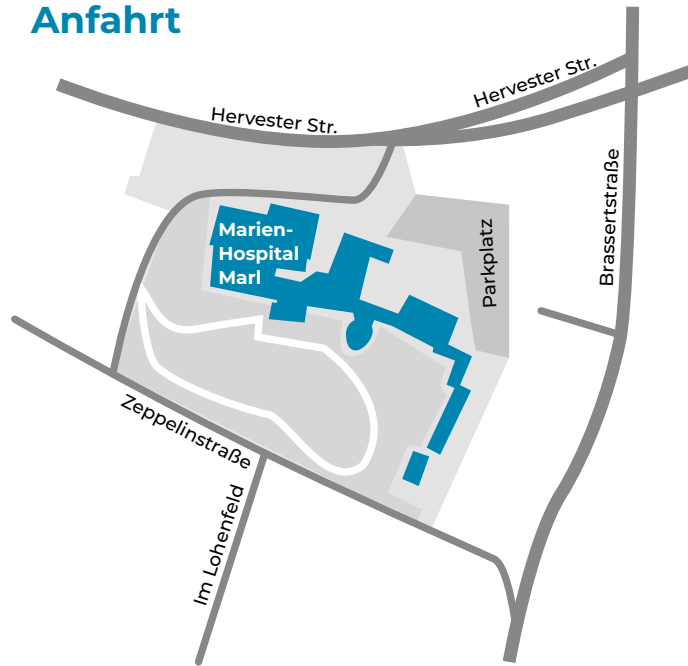
Herzliche Grüße,

Ihr

Priv.-Doz. Dr. 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 Zementierung (Kyphoplastie) 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: Nach Rücksprache mit dem Arzt. Auch hier gilt: häufig (Bewegungs-) Pausen einlegen, Lehne nach hinten geneigt einstellen, Lendenstütze benutzen (Kissen, Lendenwulst)

Baden:

Ab der 3. Woche erlaubt (Wunde muss verheilt sein!)

Bewegung:

Nach der Entlassung, normale einfache tägliche Bewegung ist wünschenswert: z. B. spazieren gehen, langsame Steigerung der täglichen Schrittzahl auf Zielgröße 5.000-6.000 Schritte pro Tag. Keine Belastung durch Heben oder Tragen von Gewichten > 5 Kg bis 6 bis 8 Wochen postoperativ. Nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgt nach spätestens 8 Wochen 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!

Heben

Kleinere Gewichte: Für die ersten 12 Wochen nach der Operation (bis 5 kg), erlaubt. **Große Gewichte:** Erst nach Ablauf von 8 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 tiefen stabilisierenden Rückenmuskulatur, Detonisierung verspannter Muskulatur mit Maßnahmen von Entspannungstechniken und der physikalischen Therapie. **Nach 6 Wochen:** Verbesserung der Mobilität der Halswirbelsäule auf der bereits erarbeiteten segmentalen Stabilität.

Schwimmen:

8 Wochen 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. Später sollte das Sitzen häufiger unterbrochen und die Sitzposition zwischendurch geändert werden, auf ergonomische Kopfhaltung achten.

Sport:

Nach 6 Wochen: Walken, Nordic-Walking, Radfahren

Nach 2 Monaten: Joggen

Nach 6 Monaten: 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!