



Team von Chefarzt  
PD Dr. med. Marc Röllinghoff

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

mit diesem Schreiben möchten wir Sie über die geplante Operation und das Verhalten nach Bandscheiben-/Dekompressionseingriffen informieren. 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.

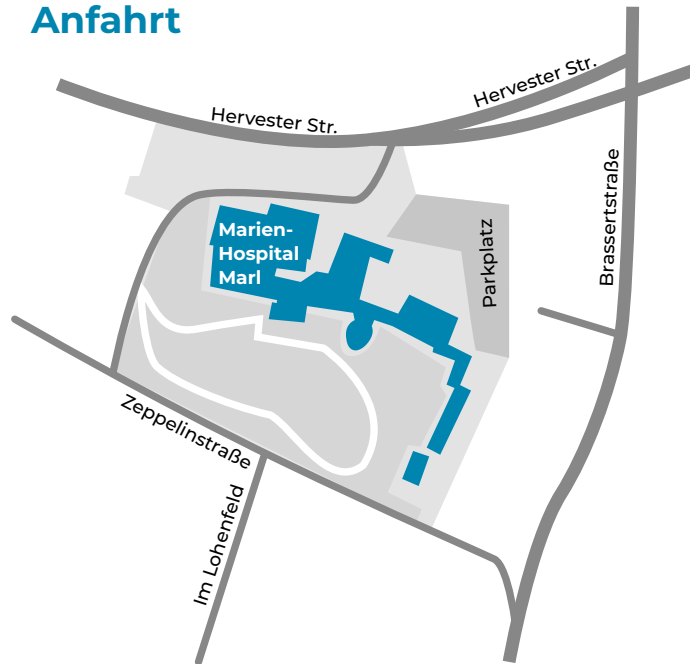
Herzliche Grüße,

Ihr

Priv.-Doz. Dr. 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

Marien-Hospital  
Marl  
**marien**



## Verhalten nach Bandscheibenoperation oder Dekompressionsoperation an der Brust- und Lendenwirbelsäule

Ein Krankenhaus der KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH im Leistungsverband 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). Homeoffice, Bürotätigkeit frühestens nach 6-8 Wochen. **Arbeitsplatz:** Ergonomische Umgestaltung, so dass aufrechtes Sitzen möglich ist (z.B. Tisch erhöhen), häufig Bewegungspausen einlegen (kleine Übungen im Stehen zwischendurch)

## Autofahren:

**Als Beifahrer:** Sofort nach der Operation.

**Als Fahrer:** Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, frühestens nach vollständiger trockener Wundheilung (3-4 Wochen nach der Operation) und wenn keine neurologischen Symptome vorliegen. Auch hier gilt: Häufig (Bewegungs-)Pausen einlegen, Lehne nach hinten geneigt einstellen, Lendenstütze benutzen (Kissen, Lendenwulst).

## Baden:

Ab der 4. Woche erlaubt.

## Bewegung:

Nach Entlassung regelmäßiges Spazieren gehen (täglich steigern), Schrittzahl langsam steigern mit dem Ziel 5.000-6.000 Schritte täglich nach 8-12 Wochen zu erreichen. Bewegung ist sehr förderlich für das klinische Outcome.

## Duschen:

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

## Heben

Kleinere Gewichte: 6 bis 8 Wochen nach der Operation (bis 5 kg). Große Gewichte: Erst 3 Monate nach der Operation (über 5 kg).

**Aber Vorsicht! Beim Heben die Lendenwirbelsäule immer stabilisieren. Bauchmuskeln anspannen und ausatmen!**

## Matratze:

Keine spezielle Matratze notwendig.

## Physiotherapie:

Sofort nach der Entlassung starten! Zusätzlich eigene Übungen (von der Physiotherapie zeigen lassen) zu Hause am besten täglich 20 Minuten üben.

## Schwimmen:

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

## Sex:

Bei Schmerzfreiheit bestehen keine Beschränkungen. Bitte fragen Sie Ihre Physiotherapeuten während des Klinikaufenthalts danach.

## Sitzen:

Konsequent und bewußt aufrecht sitzen (ggf. erhöht z. B. mit einem Barhocker) für 6 Wochen nach der Operation. Nur dann sitzen, wenn keine Beschwerden auftreten. Eher kurzes Sitzen zu Beginn, auch später sollte das Sitzen häufiger unterbrochen und die Sitzposition zwischendurch geändert werden.

## Sport:

**Nach 6 bis 8 Wochen:** Walken, Nordic- Walken

**Nach 8 bis 12 Wochen:** Joggen, Radfahren

**Nach 12 Wochen:** Krafttraining (zunächst nur unter qualifizierter Aufsicht: gemischtes Kraft-Ausdauer-Training mit kleinen Gewichten und hoher Wiederholungszahl)

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

## i 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!**