

Verhalten bei einer Operation der Halswirbelsäule

Klinik für Neurochirurgie/Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen

Hinweise für das Verhalten nach der Operation eines Bandscheiben- vorfalles, einer Wirbelkanalverengung oder einer Versteifungsoperation an der Halswirbelsäule

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlungen für das Verhalten nach einer dekomprimierenden oder versteifenden Operation an der Halswirbelsäule.

Diese Empfehlungen sind für Patientinnen und Patienten gedacht, bei denen keine schweren Lähmungen vorhanden sind und auch keine weiteren erheblichen Veränderungen an der Halswirbelsäule bestehen. Bitte beachten Sie, dass leichtere Beschwerden nach einer Halswirbelsäulenoperation normal sind und es bei Belastung durchaus zu einer vorübergehenden Zunahme von Restbeschwerden kommen kann. Vermeiden Sie grundsätzlich ruckartige und unkontrollierte Beuge- und Drehbewegungen im Wirbelsäulenbereich. Belasten und üben Sie nicht über die Schmerzgrenze hinaus.

1. Lagerung nach der Operation

.....

Nach der Operation können Sie so im Bett liegen, wie es Ihnen bequem ist. Das Kopfteil des Bettes dürfen Sie hochstellen. Achten Sie darauf, dass der Bettknick im Hüftbereich ist und ein Kissen den Nacken unterstützt.

2. Sitzen

.....

Sie dürfen nach der Operation solange sitzen, wie Sie sich wohl fühlen. Wir empfehlen Ihnen, in jeder Position eine aufrechte Haltung einzunehmen. Zum Sitzen kann die Rückenlehne benutzt werden.

3. Nachkontrolle beim Operateur

.....

In der Regel findet vier Wochen nach der Operation die Nachkontrolle bei Ihrem Operateur statt.

4. Wiederaufnahme der Arbeit

.....

Beim Austritt wird eine Arbeitsunfähigkeit für 14 Tage ausgestellt. Weitere Arbeitsunfähigkeiten sollen je nach Beschwerden des Patienten von Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin ausgestellt werden.

→ Bitte wenden

5. Autofahren

Das Autofahren für den täglichen Bedarf ist erlaubt, sofern der Schulterblick möglich ist. Längere Fahrten sollten in Abhängigkeit von den Beschwerden durchgeführt werden. Der normale Autositz in aufrechter Position ist ausreichend.

6. Tragen von Lasten

Für das Tragen von Lasten bestehen keine Einschränkungen, solange dies schmerzfrei möglich ist.

7. Rehabilitation und Physiotherapie nach der Entlassung

Grundsätzlich ist nach der Operation eines Bandscheibenvorfalls oder einer Wirbelkanalstenose der Halswirbelsäule keine stationäre Rehabilitationsbehandlung notwendig. Bei Austritt wird ein Rezept für eine ambulante Physiotherapie ausgestellt. Achten Sie darauf, dass bei der ambulanten Physiotherapie keine forcierte Mobilisierung der Halswirbelsäule durchgeführt wird.

8. Wiederaufnahme sportlicher Betätigungen

Wir empfehlen eine Wiederaufnahme sportlicher Tätigkeiten. Rückenfördernde Sportarten wie Spazierengehen, Walking, Wandern, Velofahren, Fitness, Schwimmen und Langlauf sind nach der Entlassung möglich. Die Aktivitäten sollten je nach Befindlichkeit mit zunehmender Steigerung aufgenommen werden.

Mannschaftssportarten sowie Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr sollten in den ersten drei Monaten nach der Operation vermieden werden. Dies schliesst sämtliche Ballsportarten, Tennis, Golf, Skifahren (alpin), Snowboarden, Kampfsportarten und Reiten ein.

Für weitere Fragen stehen Ihnen das ärztliche Team und die Physiotherapie gerne zur Verfügung.

**Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem
Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.**

**Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Neurochirurgie**
Tel. +41 71 494 11 99
www.kssg.ch/neurochirurgie

**Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Ergo- und
Physiotherapie**
Tel. +41 71 494 15 75
www.kssg.ch/zep