

NACHBEHANDLUNG CHIRURGISCHER OPERATIONEN AN DER LENDENWIRBELSÄULE

INFORMATION FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN IM **LINDENHOFSPITAL**



LINDENHOFGRUPPE



LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT

Sie werden bei uns im Lindenhofspital an der Lendenwirbelsäule operiert. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Genesung.

In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen für Ihren Aufenthalt im Spital, zum Austritt sowie für die nachfolgende Zeit zu Hause.

Sie werden von einem interprofessionellen Team kompetent und aufmerksam betreut. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Behandlungsteam der Neurochirurgie am Lindenhofspital

INHALTSVERZEICHNIS

Informationen rund um die Operation	5
Vorbereitungen vor dem Spitaleintritt	5
Bewegungsverhalten	6
Drehen im Bett	6
Rutschen im Bett	7
Liegen im Bett	7
Sich ins Bett legen	8
Aufsitzen an den Bettrand	8
Vom Sitzen aufstehen	8
Sitzen	9
Gehen	10
Sich bekleiden	10
Einstieg ins Auto	12
Entlastungsmöglichkeiten	14
Gegenstände vom Boden aufheben	16
Heben und Tragen von Lasten	16
Sportliche Aktivitäten	18
Auto, Bus und Zug fahren	18
Pflegerische Informationen	19
Schmerzen nach der Operation	19
Körperpflege	19
Stuhlgang	19
Stabilisationsübungen	20
Informationen zum Spitalaustritt	22
Was tun bei...	25
Kontaktadressen	27

INFORMATIONEN RUND UM DIE OPERATION

Vorbereitungen vor dem Spitaleintritt

Falls Sie diese Broschüre bereits vor dem Spitaleintritt erhalten, bitten wir Sie, Folgendes mit ins Spital zu nehmen:

- Schuhe mit gutem Halt
- Bequeme Kleidung (Bewegungsfreiheit)
- Medikamente in der Originalpackung und die aktuelle Medikamentenliste
- Bitte keine vorgerichteten Medikamentendossetts

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website via QR-Code:



oder in den Instruktionvideos, die Sie mit folgendem QR-Code direkt ansehen können:



BEWEGUNGSVERHALTEN

Die nachfolgenden Fotos und Erklärungen sollen Sie darin unterstützen, die alltäglichen Bewegungen direkt nach der Operation und zu Hause korrekt durchzuführen.

Drehen im Bett

Beugen Sie in Rückenlage nacheinander Ihre Knie und drehen Sie sich «en bloc» zur Seite, ohne dabei den Rücken zu biegen oder zu verdrehen (gleichzeitig Schultern, Hüfte und Knie drehen).



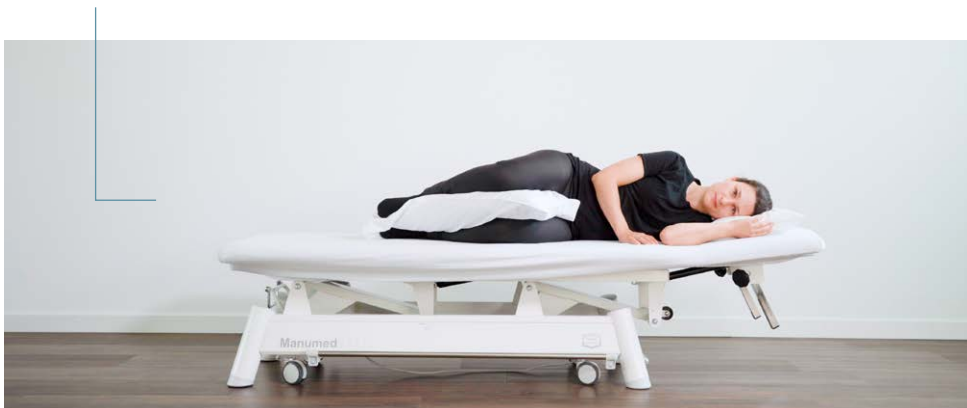
Rutschen im Bett

Um im Bett hochzurutschen, beugen Sie nacheinander die Knie und stützen Sie sich mit den Armen links und rechts vom Oberkörper ab. So können Sie das Becken ein wenig anheben und verschieben.



Liegen im Bett

Wenn Sie auf der Seite liegen, sollten Sie zur Entlastung ein Kissen zwischen die Beine legen. Sie dürfen auf dem Rücken oder auf der Seite liegen. Falls Ihnen die Bauchlage keine Schmerzen verursacht, ist diese auch erlaubt.



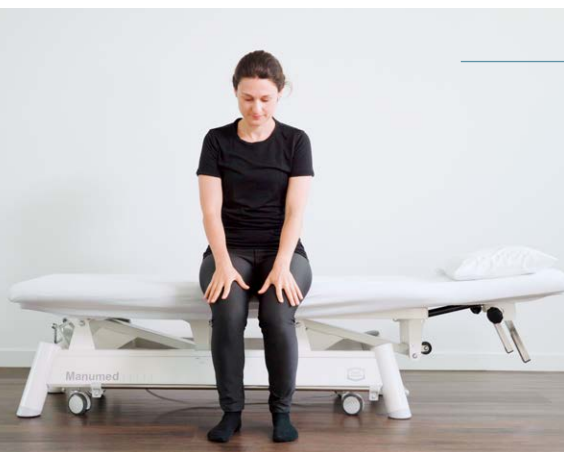


Aufsitzen an den Bettrand

Bewegen Sie aus der Seitenlage zuerst die Beine aus dem Bett über die Bettkante. Heben Sie dann den Oberkörper hoch.

Sich ins Bett legen

Setzen Sie sich im oberen Drittel des Bettes an den Bettrand und rutschen sie etwas nach hinten. Stützen Sie sich dann mit der Hand ab und legen Sie sich langsam auf die Seite, ohne den Oberkörper zu verdrehen. Nehmen Sie die Beine hoch, bis Sie entspannt auf der Seite im Bett liegen. Erst dann legen Sie sich «en bloc» auf den Rücken.



Vom Sitzen aufstehen

Neigen Sie sich mit geradem Rücken etwas nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Der Rücken bleibt dabei gerade.

Sitzen

Achten Sie beim Sitzen auf eine korrekte Sitzhaltung. Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen zwei Sitzhaltungen:

→ Aktive Sitzhaltung

Achten Sie beim Sitzen darauf, dass die Muskeln aktiv mitarbeiten, um eine gerade Haltung zu wahren. Denken Sie daran, dass Sie mit dem Keilkissen nie anlehnen dürfen. Diese aktive Sitzposition können Sie einnehmen, wenn Sie eine Aktivität mit den Armen ausführen (essen, schreiben etc.).

→ Passive Sitzhaltung

Rutschen Sie mit dem Gesäss auf dem Stuhl nach hinten, um anzulehnen und dadurch die passive Sitzposition einzunehmen. Platzieren Sie etwas Unterstützendes (Rückenkomfortkissen, kleines Kopfkissen, Frottiertuch, etc.) in der Lende. Diese passive Position können Sie einnehmen, wenn Sie sich entspannen wollen (Buch lesen, TV schauen etc.).



Gehen

Vermeiden Sie in den ersten 4 Wochen extreme und schnelle Beuge-, Seit-, Streck- und Drehbewegungen in der Wirbelsäule. Ab dem ersten Tag nach der Operation dürfen Sie je nach Befinden mehrmals kurz aufstehen und herumgehen. Achten Sie aber darauf, dass die Beschwerden dabei nicht zunehmen. Dazwischen sollten Sie jeweils eine Ruhephase von ca. 1 Stunde einlegen. Falls bei Ihnen operativ eine Stabilisation der Lendenwirbelsäule durchgeführt wurde, müssen Sie von einem langsameren Verlauf ausgehen.

Sich bekleiden

Falls keine folgender drei Varianten möglich ist, müssen Sie sich von jemandem helfen lassen.

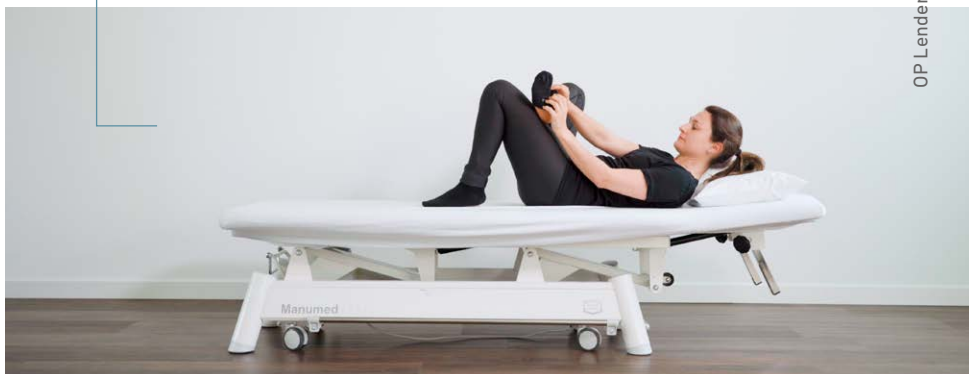
→ Möglichkeit 1

Diese Variante erfordert viel Beweglichkeit in der Hüfte. Halten Sie den Rücken immer gerade. Als Anziehilfe von Schuhen dient ein langer Schuhlöffel.



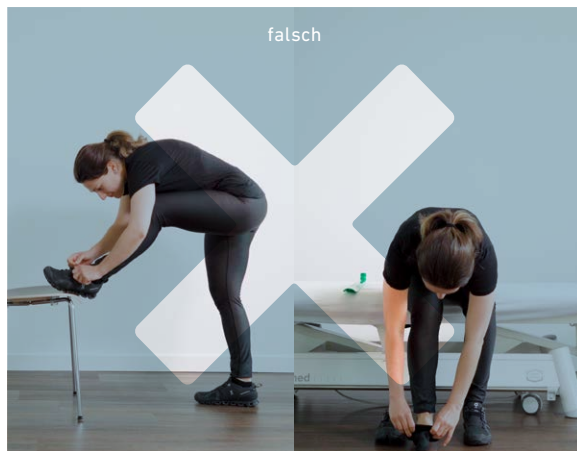
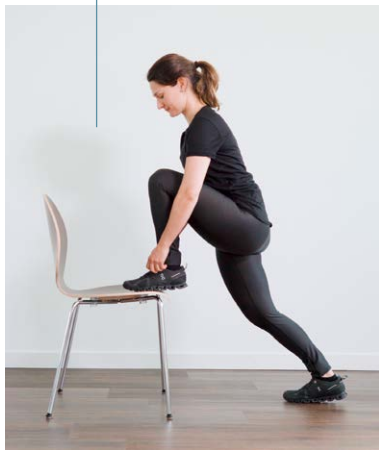
→ Möglichkeit 2

Gleiche Bewegung wie Möglichkeit 1, jedoch in Rückenlage. Auf diese Weise wird der Rücken besser gestützt. Sie dürfen den Kopf leicht abheben. Der Rücken sollte jedoch immer gerade bleiben.



→ Möglichkeit 3

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Kraft im Standbein haben und den Rücken immer gerade halten.



Einstieg ins Auto



① Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und setzen Sie sich.

② Heben Sie danach ein Bein nach dem anderen ins Auto und drehen Sie gleichzeitig den Körper «en bloc» mit. Legen Sie einen Plastiksack auf den Sitz, damit das Drehen einfacher fällt.

Benützen Sie das Keilkissen **nicht**.

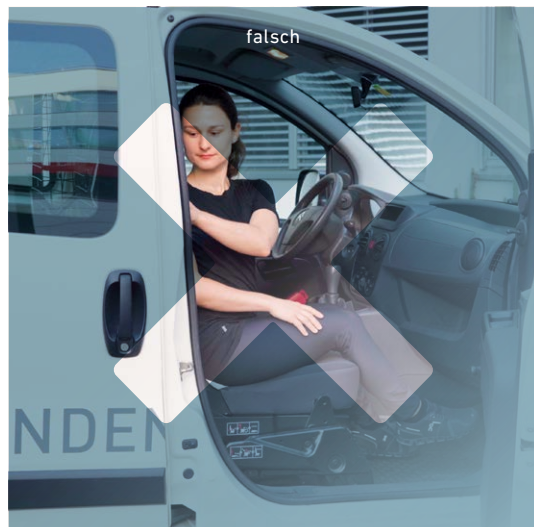
Falls nötig, nehmen Sie z. B. ein Kopfkissen, ein Rückenkomfortkissen, ein Frottiertuch etc. hinten in den Rücken, damit Sie möglichst bequem sitzen und Ihre Lende gut gestützt wird.



③

Verdrehen Sie Ihren Oberkörper beim Angurten nicht. Als Beifahrer/in müssen Sie den Gurt mit der rechten Hand ergreifen.

Aussteigen: Rutschen Sie auf dem Sitz nach vorne und drehen Sie Ihren Oberkörper, während Sie ein Bein nach dem anderen aus dem Auto bringen. Stützen Sie sich dann mit den Händen auf den Oberschenkeln ab und stehen Sie auf.

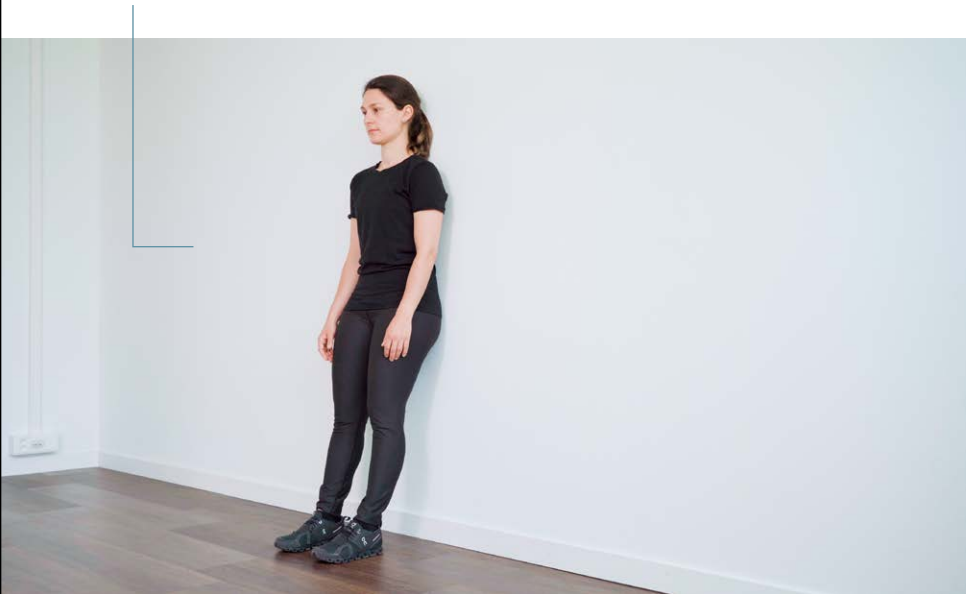


Entlastungsmöglichkeiten

Langes Stillstehen kann sehr anstrengend sein. Diese Positionen können Sie einnehmen, falls Sie keine Sitzgelegenheit in der Nähe finden.

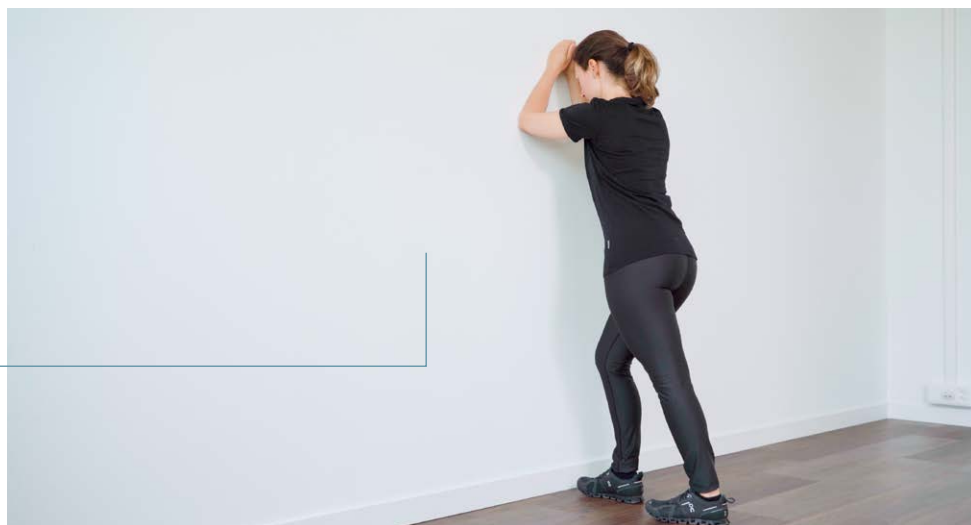
Langsam das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern.

Mit geradem Rücken an eine Wand lehnen, die Knie können Sie dabei strecken oder leicht beugen.



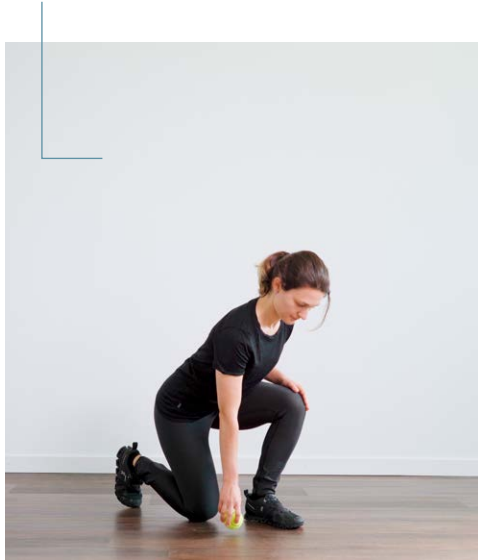
Stützen Sie sich auf den Unterarmen an der Wand ab. Der Rücken bleibt dabei gerade.

Stützen Sie sich nach vorne auf den Händen oder den Unterarmen ab. Der Rücken bleibt dabei gestreckt.



Gegenstände vom Boden aufheben

Sie dürfen sich so weit bücken, wie Sie den Rücken gerade halten können. Um Gegenstände vom Boden aufzuheben, können Sie entweder tief in die Hocke gehen oder einen Ausfallschritt machen.

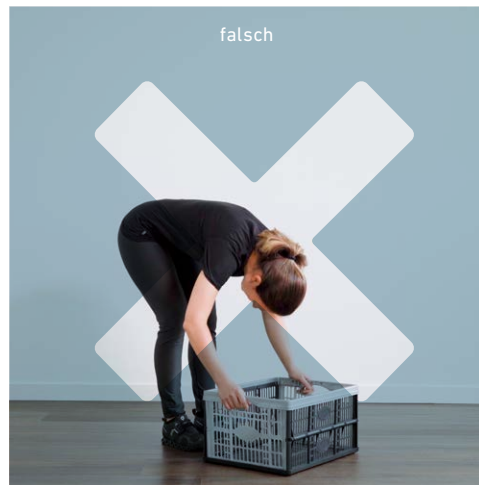
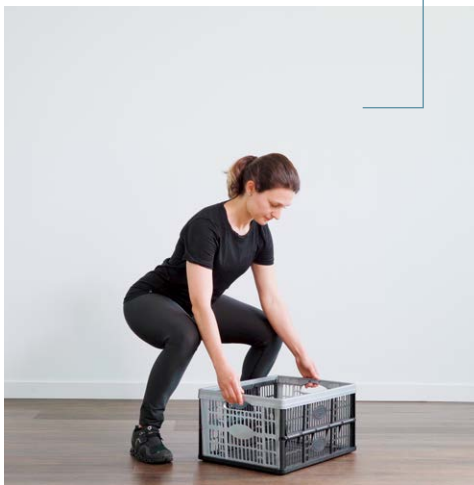
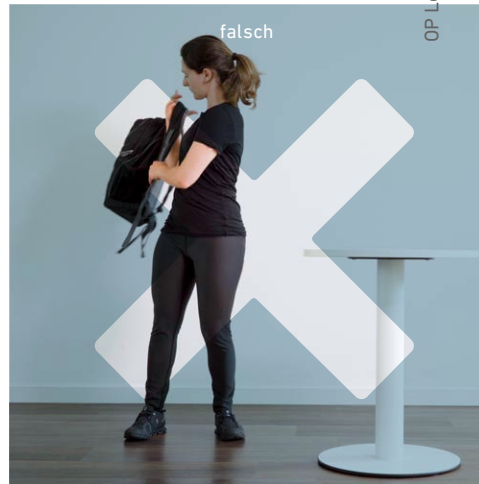


Heben und Tragen von Lasten

In den ersten 6 Wochen nach der Operation sollten Sie nicht mehr als 5 kg heben. Achten Sie darauf, dass das Gewicht körpernah gehoben wird.

Um schwere Gegenstände zu heben, setzen Sie bitte folgende korrekte Bücktechnik ein (Seite 17). →

Stellen Sie sich hin und gehen Sie in die Hocke. Achten Sie dabei darauf, dass Sie den Rücken gerade und den Gegenstand direkt vor dem Körper halten. Heben Sie den Gegenstand möglichst nahe am Körper, damit die Hebelwirkung nicht zu gross wird. Vermeiden Sie wenn möglich einseitiges Tragen und Heben von Lasten.



Sportliche Aktivitäten

Es ist wichtig, dass Sie den Wiedereinstieg in Ihre sportlichen Tätigkeiten mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt und Ihrer Physiotherapeutin / Ihrem Physiotherapeuten besprechen.

Nachfolgend einige Grundsätze

- Immer gute Schuhe mit dämpfenden Sohlen, die vor Erschütterungen schützen, tragen.
- Sport mit kontinuierlichen Bewegungsabläufen nach ca. 4–6 Wochen möglich (z. B. Schwimmen, Velofahren oder Hometrainer).
- Sport mit grösserer Belastung nach ca. 2–3 Monaten möglich (z. B. Joggen, Fitness und Langlaufen).
- Kontaktsportarten (z. B. Ballsportarten, Fussball, Hockey) und Sportarten wie Tennis, Squash, Skifahren und Volleyball nach ca. 5–6 Monaten möglich.

Auto, Bus und Zug fahren

Das Mitfahren im Auto ist ab sofort für kurze Strecken erlaubt. Selber Autofahren dürfen Sie nach 2 Wochen oder je nach körperlichen Beschwerden.

Bitte meiden Sie die öffentlichen Verkehrsmittel wie Bus oder Tram bis zur 2. Woche nach der Operation (Gefahr bei ruckartigem Fahren). Zugfahren ist ab sofort möglich.

PFLEGERISCHE INFORMATIONEN

Schmerzen nach der Operation

Unser Ziel ist es, dass Sie nach der Operation möglichst wenig Schmerzen haben. Dies trägt wesentlich zu einer raschen Genesung bei. Daher erhalten Sie in den ersten Tagen nach der Operation regelmässig Schmerzmedikamente. Melden Sie sich sofort bei der Pflege, wenn Sie der Meinung sind, dass die Schmerzen zunehmen und Sie ein Medikament benötigen.

Körperpflege

Sie werden von der Pflege informiert, ab wann sie wieder duschen dürfen. Baden ist nach 4 Wochen wieder erlaubt.

Stuhlgang

Nach einer Operation vergehen meist drei bis fünf Tage, bis die Darmtätigkeit wieder normal funktioniert. Wir ermuntern Sie aufzustehen, sich zu bewegen und viel zu trinken. Zusätzlich erhalten Sie auf Wunsch für einige Tage Abführmedikamente. Sie können die Verdauung zusätzlich anregen, indem Sie Kaugummi kauen und Kaffee trinken. Vermeiden Sie starkes Pressen, um keinen unnötigen Druck auf das Wundgebiet zu verursachen.

STABILISATIONSÜBUNGEN

Allgemeine Informationen

Bevor Sie starten

- Alle Übungen müssen schmerzfrei ausgeführt werden können. Falls Ihnen eine Übung Schmerzen bereitet, brechen Sie diese ab und versuchen Sie diese am nächsten Tag erneut.
- Die Übungen aktivieren die Rumpfmuskulatur und helfen, Ihre Wahrnehmung der Wirbelsäulenhaltung zu verbessern.
- Während den Übungen ruhig und regelmässig atmen.

Übungsanzahl

2 Mal täglich durchführen während 4–6 Wochen nach der Operation.

Erste Woche	8–10 Wiederholungen
-------------	---------------------

Zweite Woche	Langsam steigern auf 2 Serien à 8–10 Wiederholungen
--------------	---

Ab der 3. Woche	3 Serien à 15 Wiederholungen
-----------------	------------------------------

Übung 1 | Seitliche Stabilisation

- Wirbelsäule und Kopf lang ziehen
- Obere Hand ist vor dem Bauch aufgestützt
- Oberes Bein leicht anheben, langsam ausstrecken, wieder beugen und ablegen
- Das Becken darf dabei nicht nach hinten kippen

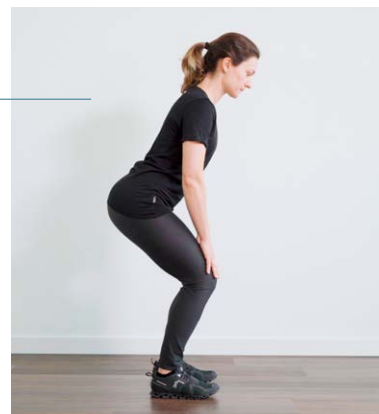
→ Steigerung ab 4 Wochen nach der Operation:
Gestrecktes Bein seitlich abheben und wieder senken



Übung 2 | Bücktraining

- Hüftbreit stehen, Füße parallel halten
- Gesäss bewegt sich nach hinten und nach unten
- Der Rücken bleibt dabei gerade
- Knie leicht beugen
- Langsam auf und ab bewegen

→ Stehen Sie bei Schwierigkeiten vor einen Stuhl und machen Sie die gleiche Bewegung wie beim Absitzen und Aufstehen.



INFORMATIONEN ZUM SPITALAUSTRITT

Bewegung nach dem Spitalaustritt

Gehen Sie in den nächsten Wochen mehrmals täglich spazieren und versuchen Sie dabei, die Dauer langsam zu steigern.

In den nächsten 4–6 Wochen dürfen Sie nur die Übungen durchführen, welche Ihnen von der Physiotherapie während Ihres Spitalaufenthalts instruiert wurden. Andere Übungen dürfen nicht durchgeführt werden.

Über das weitere Vorgehen bezüglich Physiotherapie informieren wir Sie mündlich.

Sexualität

Ab Austritt aus dem Spital können Sie wieder Geschlechtsverkehr haben. Zögern Sie nicht, bei Fragen oder Problemen das Gespräch mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt zu suchen.

Verband

Der bestehende Verband kann 7 Tage auf der Wunde belassen werden. Bitte kontrollieren Sie täglich, ob er noch gut haftet und dicht ist. Der Verband ist wasserdicht und eignet sich zum Duschen. Bitte wechseln Sie den Verband so wenig als nötig und nur bei sichtlicher Verschmutzung oder Ablösung. Dazu werden Sie von der Pflege angeleitet.

Solange Fäden, Klammern oder Steristrip vorhanden sind, sollten Sie die Naht mit einem Verband abdecken.

Nach Entfernung des Verschlussmaterials ist kein Verband mehr nötig (auch nicht zum Duschen).

Medikamente

Nehmen Sie nach dem Spitalaufenthalt Ihre Medikamente gemäss Absprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt und der Pflegefachperson oder gemäss dem Medikamentenplan ein.

Thromboseprophylaxestrümpfe

Die weissen Strümpfe müssen Sie zu Hause nicht mehr tragen. Thrombosevorbeugende Massnahmen sind Bewegung, viel trinken, Fussgymnastik und Beine hochlagern.

Entfernung von Verschlussmaterial

Die Entfernung des Verschlussmaterials erfolgt in der Regel 10–14 Tage nach der Operation. Die Neurochirurgin / der Neurochirurg oder das Pflegepersonal wird Ihnen den genauen Zeitpunkt der Entfernung persönlich mitteilen. Wir bitten Sie, den Termin bei Ihrer Hausärztin / bei Ihrem Hausarzt selbständig zu organisieren.

Nachkontrolle

Die Nachkontrolle bei der Neurochirurgin / beim Neurochirurgen erfolgt ca. 6 Wochen nach der Operation.



WAS TUN BEI...

Melden Sie sich bei Ihrer Neurochirurgin / Ihrem Neurochirurgen oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt, falls Sie eines der folgenden Zeichen beobachten:

- Fieber (über 38.0 °C)
- Vermehrte und stärkere Schmerzen
- Nässende oder gerötete Naht
- Starke Rötung und Überwärmung im Operationsgebiet



KONTAKTADRESSEN

Für Fragen und Terminvereinbarungen stehen wir gerne zur Verfügung.

Physiotherapie Lindenhospital

Tel. +41 31 300 80 20

physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Lindenhofspital
Bremgartenstrasse 117 | Postfach | 3001 Bern
Tel. +41 31 300 88 11 | Fax +41 31 300 80 57 | lindenhof@lindenhofgruppe.ch
lindenhofgruppe.ch