

im Verlauf keine Schmerzmedikamente mehr benötigen, werden sie ärztlich wieder abgesetzt. Die Notwendigkeit von Schmerzmitteln ist individuell verschieden – Ziel ist, dass Sie sich möglichst schmerzfrei bewegen können. Wenn die Medikamente bis zur Entlassung noch nicht reduziert oder ganz abgesetzt werden können, sollten Sie die Medikamente unverändert weiternehmen, bis sich die Schmerzen gebessert haben. Eine längere Einnahme sollte allerdings nur nach Rücksprache mit Ihrem nachbehandelnden Arzt zu Hause erfolgen.

Nachbehandlung

Eine erste kurze Nachbehandlung kann bereits während des stationären Aufenthalts mit Physiotherapie stattfinden. Die Intensität ist individuell je nach Ausmaß der Beeinträchtigung.

Ob im Anschluss an die Krankenhausbehandlung eine Rehabilitation durchgeführt werden soll oder nicht, wird vom Arzt zusammen mit Ihnen festgelegt. Grundsätzlich muss keine stationäre Rehabilitation stattfinden. In der Regel ist eine ambulante Maßnahme mit Physiotherapie (z. B. 2 Mal pro Woche) ausreichend. Der Sozialdienst im Krankenhaus kann Sie über die organisatorischen Details einer Rehabilitationsmaßnahme beraten.

Ziele der Nachbehandlung sind vor allem, die muskuläre Stabilität und das Bewegungsverhalten zu verbessern, die allgemeine Belastbarkeit

zu steigern und die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Heimprogramm zu schaffen.

Der Start der weiteren Nachbehandlung sollte ca. 3-4 Wochen nach der Operation sein. Ein Standardprogramm existiert nicht, sondern die Übungen werden individuell von Ihrem Physiotherapeuten festgelegt.

Das Tragen einer Halsorthese (Halskrawatte) ist nicht notwendig.

Nachsorge

Bei Operation mit einem einfachen Implantat („Cage“) oder einer Bandscheibenprothese sollte eine Röntgenkontrolle nach 6-12 Wochen stattfinden, um die Implantatlage zu kontrollieren.

Bei Operationen unter Verwendung von Platten oder Schrauben-/Stabsystemen sollte nach 3 Monaten eine Computertomographie durchgeführt werden.

Was bei Ihnen genau gemacht wurde, steht in Ihrem Implantatausweis, den Sie von uns bekommen. Sonst fragen Sie bitte das Ärzteteam.

Sport

Voraussetzung ist eine abgeschlossene Wundheilung und eine ausreichende Schmerzfreiheit. Eine schrittweise Belastungssteigerung ist sinnvoll. In folgenden Zeitfenstern empfehlen wir:

- ▶ ab sofort: Spaziergänge

- ▶ 2-3 Wochen: Schwimmen, Fahrradfahren auf dem Heimtrainer, Wandern/Nordic Walking
- ▶ 4-6 Wochen: Gymnastik und Krafttraining unter physiotherapeutischer Anleitung, leichtes Joggen, Fahrradfahren
- ▶ 3 Monate: z. B. Tennis, Golf, Ski
- ▶ 6 Monate: Sportarten (Kontakt- bzw. Kollisionssport), bei denen die Wirbelsäule potentiell Schlägen, Stößen oder ruckartigen Drehbewegungen ausgesetzt ist.

Wenn Sie Fragen zu einer speziellen Sportart haben, sprechen Sie uns gerne an.

Autofahren

Selbständiges Autofahren sollte erst dann wieder erfolgen, bis ein ausreichender „Schulterblick“ wieder möglich ist.

Arbeit

Wie lange Sie sich krankschreiben lassen sollten, wird abhängig von Ihrem Beruf entschieden. Grundsätzlich gilt eine körperliche Schonung von 4-6 Wochen. Körperlich nicht belastende Arbeiten können bei gutem Verlauf ab der 3. Woche nach der Operation wieder aufgenommen werden. Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung kann durch uns für die Dauer des stationären Aufenthalts plus 1 Woche ausgestellt werden.



Stand: Februar 2024. Bilder: ©Bergmannsheil Buer; ©Drobot Dean - stock.adobe.com (Titel)



Kontakt
Klinik für Neurochirurgie
Chefarzt
PD Dr. med. Christopher Brenke

Sekretariat: Sarah Wengelnik-Dreyer
Tel. 0209 59 02-261
Fax 0209 59 02-268

E-Mail: neurochirurgie@bergmannsheil-buer.de



Bergmannsheil Buer
Schernerweg 4 | 45894 Gelsenkirchen
Tel. 0209 59 02-0
www.bergmannsheil-buer.de



Operationen an der Halswirbelsäule

**Patienteninformation nach Operation
Klinik für Neurochirurgie**



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen erfolgt(e) eine Operation an der Halswirbelsäule.

- mit Versteifung der Wirbel
- mit Einsatz einer Bandscheibenprothese
- ohne Einsatz von Implantaten

Wir haben Ihnen hier unsere persönlichen Empfehlungen für den weiteren Verlauf zusammengestellt. Diese Empfehlungen sind als Rahmen aufzufassen und können individuell dem Heilungsverlauf bzw. auch der zugrundeliegenden Erkrankung angepasst werden. Für weitere Fragen stehen Ihnen das behandelnde Ärzte-, Pflege- und Physiotherapeutenteam gerne zu Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Besserung.

Priv.-Doz. Dr. med. Christopher Brenke

Generelle Informationen

- ▶ Die Empfehlungen zur körperlichen Schonung beziehen sich auf die notwendige Heilung der einzelnen Gewebe und nicht auf die Gefahr, dass es Probleme mit der Stabilität der Wirbelsäule gibt. Wenn die Stabilität Ihrer Wirbelsäule gefährdet war, haben sie wir mit den verwendeten Implantaten wiederhergestellt.
- ▶ Restbeschwerden im frühen Zeitraum nach einer Wirbelsäulenoperation sind normal. Ziel der Operation ist eine deutliche Besserung der Hauptschmerzen. Bei Operationen von vorne sind Schluckstörungen in den ersten Tagen häufig und bessern sich wieder. Typischerweise treten Schmerzen zwischen den Schulterblättern auf, die sich durchaus hartnäckig einige Zeit halten können. Bei Operationen von hinten kommen muskelbedingte Nackenschmerzen im operativen Zugangsbereich vor.

Bewegung der Halswirbelsäule

Ihre Halswirbelsäule ist stabil. Alle Bewegungen sind prinzipiell damit möglich. Vermeiden Sie aber ruckartige und unkontrollierte Beuge, Streck- und Drehbewegungen und belasten Sie sich nicht über die Schmerzgrenze hinaus.

Belastung der Halswirbelsäule

Es gilt die Empfehlung, in den ersten 4 Wochen nach der Operation keine schweren Gegenstände zu heben. Allgemein werden nicht mehr als 7 kg genannt. Das Gewicht (z. B. Einkaufstaschen) sollte körpernah und seitengleich verteilt getragen werden.

Liegen und Sitzen

Nach der Operation sollten Sie eine bequeme und entspannte Lage einnehmen. Das Kopfteil des Bettes dürfen Sie hochstellen. Achten Sie darauf, dass das Kissen im Nacken liegt. Sie dürfen nach der Operation solange sitzen, wie Sie sich wohlfühlen.

Körperpflege

Duschen dürfen Sie ab dem 1. Tag nach der Operation. Sie müssen dazu sicher in der Dusche stehen können. Tragen Sie keine Cremes/Lotionen auf die frische Wunde auf. Das Pflaster muss nach dem Duschen gewechselt werden. Kurzes Baden ist erst 2 Wochen nach der Operation – also nach abgeschlossener Wundheilung – erlaubt; Sauna erst nach 6 Wochen.

Wunde

Operationswunden werden genäht, geklammert oder geklebt. Alle Verfahren sind gleichberechtigt und der Operateur entscheidet, welcher Hautverschluss bei Ihnen der geeignete ist.

In den ersten Tagen nach der Operation sollten Sie eine mechanische Belastung der Wunde vermeiden. Vermeiden Sie das Tragen von Kleidung mit Reibung direkt auf der Wunde.

Wenn die Haut geklebt ist, muss nach der Operation kein Material entfernt werden. Die Klebeschicht löst sich selbst im Verlauf ab. Spezielle Klebepflaster können 5 Tage nach der Operation entfernt werden.

Faden- oder Klammermaterial werden am 8.–10. Tag nach der Operation entfernt. Dies kann nach der Entlassung auch der weiterbehandelnde Arzt machen.

Leichter Narbenschmerz, kleinere Stiche im Hautbereich und Mindergefühl im Bereich der Wunde können längere Zeit bestehen, oft bis zu einem halben Jahr nach Operation. Um eine umgehende Wiedervorstellung bitten wir bei roter oder schmerzhaft geschwollener Wunde oder bei Flüssigkeitsaustritt aus der Wunde.

Thromboseprophylaxe

Fehlende Mobilisation ist die Hauptgefahr für eine postoperative Thrombose. Nach einer Operation an

der Halswirbelsäule ist man in der Regel schon einige Stunden später wieder mobil. Daher geben wir keine generelle Thromboseprophylaxe mit Heparinspritzen – außer in besonderen Fällen.

Schmerzmedikamente

Sie bekommen von uns nach der Operation Schmerzmittel. Die Medikamente sollen wie ärztlich angeordnet eingenommen werden. Wenn Sie

