

## Schmerzmedikamente

Sie bekommen von uns nach Operation Schmerzmittel. Die Medikamente sollen wie ärztlich angeordnet eingenommen werden. Wenn Sie 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 Rumpfstabilität und das Bewegungsverhalten zu verbessern, die allgemeine Belastbarkeit zu steigern und die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Heimprogramm zu schaffen.

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

Wir halten das Tragen eines Korsetts oder Stützmieders nach der Operation weder für notwendig noch für sinnvoll.

## Sport

Dürfen sie in folgenden Zeitfenstern nach Operation wiederaufnehmen, Voraussetzung dabei ist eine abgeschlossene Wundheilung und eine weitgehende Schmerzfreiheit.

- ▶ ab sofort: Spaziergänge
- ▶ 2–3 Wochen: Schwimmen, Fahrradfahren in nicht unwegsamem Gelände, Heimtrainer
- ▶ 4–6 Wochen: Wandern/Nordic Walking
- ▶ 3 Monate: Joggen
- ▶ 6 Monate: Tennis, Golf, Ski und andere 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

Sollten Sie während der ersten 4 Wochen nur kurze Strecken, z. B. zum Einkaufen oder für den Weg zur Physiotherapie. Der normale Autositz ist ausreichend. Lange Reisen mit dem Auto oder im Bus sollten erst nach 8 Wochen wieder durchgeführt werden.

Wenn allerdings bei Ihnen eine Lähmung des Fußes vorliegt, ist die Bedienung der Fußpedale unter Umständen nicht möglich und entsprechend das Autofahren dann nicht gestattet.

## Arbeit

Wie lange Sie sich krankschreiben lassen sollten, wird abhängig von Ihrem Beruf entschieden. Grundsätzlich gilt eine körperliche Schonung von 4–6 Wochen. Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung kann durch uns für die Dauer des stationären Aufenthalts plus eine Woche ausgestellt werden.



Stand: Februar 2022. Bilder: ©Bergmannsheil Buer, ©Prostock-studio - stock.adobe.com (Titel)



## Kontakt

Klinik für Neurochirurgie  
Chefarzt  
PD Dr. med. Christopher Brenke

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

E-Mail: [neurochirurgie@bergmannsheil-buer.de](mailto:neurochirurgie@bergmannsheil-buer.de)



**Bergmannsheil Buer**  
Schernerweg 4  
45894 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 5902-0  
[www.bergmannsheil-buer.de](http://www.bergmannsheil-buer.de)



# Bandscheibenvorfall/ Spinalkanalstenose an der Lenden- und Brustwirbelsäule

**Patienteninformation nach Operation  
Klinik für Neurochirurgie**



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie werden/wurden von uns operiert an

- der Brustwirbelsäule
- der Lendenwirbelsäule

aufgrund eines/r

- Bandscheibenvorfall
- Spinalkanalstenose

Wir haben Ihnen hier unsere persönlichen Empfehlungen für den weiteren Verlauf nach der Operation zusammengestellt. Diese Empfehlungen sind als Rahmen aufzufassen und können individuell dem Heilungsverlauf 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. Die Operation hat die Stabilität der Wirbelsäule bei Ihnen nicht beeinträchtigt.
- ▶ Restbeschwerden im frühen Zeitraum nach einer Wirbelsäulenoperation sind normal. Ziel der Operation ist eine deutliche Besserung der Hauptschmerzen, aber insbesondere Rückenschmerzen oder muskelkaterartige Schmerzen im Gesäß oder den Beinen sind durchaus normal. Auch Gefühlsstörungen brauchen oft lange, bis sie sich zurückbilden.
- ▶ Vermeiden Sie grundsätzlich ruckartige und unkontrollierte Beuge- und Drehbewegungen und belasten Sie sich nicht über die Schmerzgrenze hinaus.

### Liegen

Sollten Sie nach der Operation vor allem auf dem Rücken und auf der Seite. Oft wird es als angenehm empfunden, ein Kissen unter die Knie zu schieben oder die Beine anzuwinkeln. Aufstehen sollten Sie nach der Operation, indem Sie die Beine aufstellen, sich dann in Seitenlage bringen, mit dem Arm in die Senkrechte drücken und den Rücken dabei gerade halten.

### Sitzen

Dürfen Sie nach der Operation solange, wie Sie sich wohl fühlen. Versuchen Sie dabei, auf folgende Sitzhaltung zu achten: Die Sitzfläche ist immer höher als die Knie, die Füße stehen hüftbreit auf, die Knie zeigen nach außen, der Rücken wird gerade gehalten.

### Stehen und Laufen

Ist erlaubt. Halten sie aber in den ersten Tagen nach der Operation längere Liegephasen ein. Beispiel: Eine Stunde liegen, 5 Minuten laufen. Die Strecken dürfen allmählich gesteigert werden. 3 kurze Spaziergänge am Tag sind besser als ein langer. Versuchen Sie, den Rumpf beim Laufen gerade zu halten.

### Heben, Tragen, Bücken

Sollten sie 4–6 Wochen nach der Operation soweit es geht vermeiden. Dort, wo es nicht vermeidbar ist, versuchen Sie folgendes zu beachten:

- ▶ Heben Sie keine Gegenstände, die schwerer als 7 kg sind. Gehen Sie beim Aufheben in die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Heben Sie körpernah.
- ▶ Binden Sie ihre Schuhe, indem Sie den Fuß auf einen Stuhl stellen
- ▶ Tragen Sie Einkäufe in zwei Taschen, gewichtsgleich auf beiden Seiten verteilt

### Körperpflege

Duschen dürfen Sie nach Rücksprache mit dem Arzt ab dem 2. 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, 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: Versuchen Sie, regelmäßig auf der Seite zu liegen. Vermeiden Sie das Tragen enger Kleidung mit Reibung direkt auf der Wunde.

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

Faden- oder Klammermaterial wird am 8.–12. 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

Zur Verhinderung einer tiefen Beinvenenthrombose bekommen Sie ab dem 1. Tag nach der Operation Heparinspritzen einmal täglich. Diese Spritzen erhalten Sie bis zur Entlassung. Bei ausreichender Gehfähigkeit sind nach Entlassung keine weiteren Spritzen mehr zu Hause notwendig.

