

Empfehlung zum Verhalten nach Bandscheibenoperation

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist eine mikrochirurgische Bandscheibenoperation durchgeführt worden. Im Rahmen des Heilungsprozesses der Operationswunde kommt es zu einer leichten lokalen Schwellung, sowie möglicherweise zum Auftreten eines kleinen Blutergusses. Dies kann ein Druck- oder Spannungsgefühl und Wundschmerzen verursachen, die bereits medikamentös behandelt werden. Die Wundfäden/Folienpflaster können in der Regel am 10.-12. Tag nach der Operation durch den Hausarzt oder Orthopäden entfernt werden.

Die 1. Phase der Wundheilung dauert ca. 6 Wochen. In dieser Zeit sollten Sie übermäßige Belastungen des Rückens meiden.

In den ersten 4 Wochen nach der Operation sollten Sie starke körperliche Belastungen meiden, leichte Spaziergänge im Wechsel mit Phasen der Ruhe sind zu empfehlen. In dieser Zeit sollten Sie keine krankengymnastischen Übungsbehandlungen zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur über das im Krankenhaus gezeigte Maß hinaus durchführen. Ausgenommen davon sind Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur bei möglicherweise vor der Operation Lähmung. Diese sollten unmittelbar begonnen werden.

Sportliche Betätigungen wie Radfahren oder Walking, sowie Krankengymnastik zum Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur sind nach ca. 4 Wochen wieder zu empfehlen. Schweres Heben und Tragen von Lasten sollten Sie 6 Wochen nach der Operation meiden.

Berufliche Tätigkeit mit schwerer körperlicher Belastung wie längere Zwangshaltung (Arbeiten in gebückter oder überstreckter Haltung), Heben von Lasten kann nach ca. 6 Wochen schrittweise (ggf. als Wiedereingliederung) begonnen werden.

Stärkere sportliche Belastung wie z.B. Joggen ist nach ca. 6 Wochen nach der Operation wieder möglich.

Sportliche Betätigungen wie Fußball, Tennis, Golf oder Indoor-Sportarten sollten Sie erst nach 8-12 Wochen postoperativ wieder beginnen.

Bei im Heilungsverlauf auftretenden Problemen, wie neu auftretende Schmerzen oder Störung der Wundheilung wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt. Für etwaige Rückfragen steht Ihnen das Wirbelsäulenteam nach telefonischer Rücksprache (Tel.: 0231 / 953-21891) gerne zur Verfügung.

Ihr Wirbelsäulenteam