

Empfehlung zur Nachbehandlung nach Dekompressionsoperation der Lendenwirbelsäule

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist eine mikrochirurgische Dekompressionsoperation an der Lendenwirbelsäule durchgeführt worden. Hierbei wurde der stark eingeengte Nervenkanal operativ erweitert, um die Funktionsfähigkeit der Nerven und damit die eigene Mobilität zu verbessern und ggf. vorhandene Schmerzen in den Beinen deutlich zu lindern bzw. vollständig zu beseitigen.

In der Regel besteht bereits unmittelbar nach der Operation eine Verbesserung, zumindest aber eine spürbare Veränderung des vor der Operation vorhandenen Beschwerdebildes.

Ab dem 2. Tag nach der Operation kann es neben lokalen Wundschmerzen zum Auftreten von belastungsabhängigen Schmerzen in den Beinen, ähnlich wie vor der Operation kommen. Diese Schmerzen werden in der Regel durch die auftretende Wundschwellung im Rahmen der natürlichen Wundheilung, sowie durch kleinere Blutergüsse, die sich operativ nicht völlig vermeiden lassen verursacht. Die Schmerzen bilden sich im Allgemeinen in den ersten 4 Wochen nach der Operation komplett zurück. In dieser Zeit ist eine angepasste medikamentöse Schmerztherapie, wie sie bereits stationär begonnen wurde sinnvoll.

Die Wundfäden bzw. das Folienpflaster kann in der Regel am 10.-12. Tag nach der Operation durch den Hausarzt oder Orthopäden entfernt werden.

Die aktive Phase der Wundheilung dauert ca. 6 Wochen. In dieser Zeit sollten Sie übermäßige Belastungen des Rückens meiden. Körperliche Aktivität wie leichte Spaziergänge im Wechsel mit Phasen der Ruhe sind zu empfehlen.

In den ersten 4 Wochen nach der Operation sollten Sie keine krankengymnastischen Übungsbehandlungen zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur über das im Krankenhaus gezeigte Maß hinaus durchführen.

Sportliche Betätigungen wie Radfahren oder Walking, sowie Krankengymnastik zum Muskelaufbau können nach 4 Wochen begonnen werden.

Schweres Heben und Tragen von Lasten sollten Sie 6 Wochen nach der Operation meiden. Stärkere sportliche Belastungen wie z.B. Joggen sind ca. 6 Wochen nach der Operation wieder möglich.

Berufliche Tätigkeiten mit schwerer körperlicher Belastung oder längerer Zwangshaltung (Arbeiten in gebückter oder überstreckter Haltung) können nach ca. 6 Wochen schrittweise (ggf. als Wiedereingliederung) begonnen werden.

Sportliche Betätigungen wie Fußball, Tennis, Golf oder Indoor-Sportarten sollten erst 8-12 Wochen postoperativ wieder aufgenommen werden.

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