

**Empfehlung zur Nachbehandlung einer stabilisierenden Operation der Halswirbelsäule (ACDF, Wirbelkörperersatz, dorsale Spondylodese)**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist eine dekomprimierende und wirbelsäulenstabilisierende Operation an der Halswirbelsäule durchgeführt worden. Im Rahmen der Operation wurden eine oder mehrere Bandscheiben entfernt und der Bandscheibenraum mit einem Abstandhalter (Cage) stabilisiert und unter anderem mit körpereigenem Knochen aufgefüllt. Ziel der Therapie ist eine Verknöcherung (Knochenbildung) der operativ stabilisierten Wirbelsäulenabschnitte. Dieser Prozess nimmt ca. 12 Wochen in Anspruch.

In dieser Zeit sollten Sie übermäßige Belastungen der Halswirbelsäule meiden.

Durch den operativen Zugang und im Verlauf des Heilungsprozesses kommt es zum Auftreten einer natürlichen Wundschwellung, sowie operationsbedingt zum Auftreten von kleineren Wundhämatomen. Dies kann kurz nach der Operation zu einem Enge- bzw. Fremdkörpergefühl sowie eventuell zu kurzzeitig andauernden Schluckstörungen führen.

Die von uns eingeleitete Schmerztherapie sollten Sie für ca. 6 Wochen nach der Operation fortsetzen. Dies ist ein Erfahrungswert und kann im individuellen Fall variieren.

Nachfolgend kann die Schmerztherapie im Allgemeinen schrittweise reduziert werden. Während der ersten 6 Wochen sollten Sie möglichst keine zusätzlichen Medikamente die die Knochenheilung behindern, z.B. Diclofenac (z.B. Voltaren®), Ibuprofen (z. B. Ibufenax®) oder Etoricoxib (Arcoxia®) einnehmen. Sollten Sie Raucher sein, ist ein Rauchverzicht in dieser Zeit von großer Bedeutung, da auch das Rauchen die Chancen auf eine ungestörte Knochenheilung erheblich beeinträchtigt.

Die Wundfäden können am 10.-12. Tag nach der Operation in der Regel durch Ihren Hausarzt oder Orthopäden entfernt werden. Der Prozess der Wundheilung dauert ca. 6 Wochen.

Da ein Teil Ihrer Halswirbelsäule versteift wurde, kann es im Verlauf der Mobilisierung und Anpassung an den Alltag zum Auftreten von belastungsabhängigen Nackenschmerzen teilweise mit Ausstrahlung in die Schulterregion kommen. Diese Beschwerden bilden sich in der Regel nach 4-6 Wochen wieder zurück und können zwischenzeitlich gut medikamentös behandelt werden.

Nach der Operation besteht keine Einschränkung der mechanischen Stabilität der operierten Wirbelsäulenabschnitte. Eine krankengymnastische Übungsbehandlung mit Gang- und Haltungsschulung kann bereits am 1. Tag nach der Operation in Abhängigkeit von dem postoperativ vorhandenen Wundschmerz begonnen werden.

Im Verlauf sind eigenständig leichte Spaziergänge im Wechsel mit Phasen der Ruhe zu empfehlen.

In den ersten 6 Wochen nach der Operation sollten Sie keine krankengymnastischen Übungsbehandlungen zur Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur über das im Krankenhaus gezeigte Maß hinaus durchführen. Insbesondere Übungen gegen Widerstände sollte noch nicht durchgeführt werden. Danach kann mit einer Krankengymnastik zum Muskelaufbau, sowie mit sportlichen Betätigungen aufbauend wieder begonnen werden.

Schweres Heben und Tragen von Lasten sollten Sie mindestens 6 Wochen nach der Operation meiden. Stärkere sportliche Belastungen wie z.B. Joggen sind frühestens nach 12 Wochen zu empfehlen.

Berufliche Tätigkeiten mit schwerer körperlicher Belastung oder längerer Zwangshaltung (Arbeiten in gebückter oder überstreckter Haltung) können nach 12 Wochen schrittweise begonnen werden (ggf. als berufliche Wiedereingliederung).

Sportliche Betätigungen mit ruckartiger u/o wesentlicher Torsionsbelastung wie Fußball, Tennis, Golf oder Indoor-Sportarten können Sie nach ca. 3 Monaten postoperativ wieder aufnehmen.

Abhängig von Umfang der Operation (Stabilisierung eines Bewegungssegmentes bis hin zur Versteifung von bis zu 6 Segmenten, Versteifung des Übergangs zwischen Kopf und Halswirbelsäule), Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und dem Lebensalter kann die individuelle Belastungsfähigkeit von den angegebenen Zeiten abweichen. Dies betrifft vor allem das Erreichen der maximalen individuellen Belastungsfähigkeit und die vollständige Anpassung an die Bedürfnisse des Alltags.

Eine ambulante Verlaufskontrolle in unserer Wirbelsäulensprechstunde ist 6 Wochen und 1 Jahr nach der Operation geplant. Zu diesem Zeitpunkt wird auch eine Röntgenkontrolluntersuchung durchgeführt. Eine vorherige Röntgenkontrolle durch Ihren behandelnden Arzt ist bei komplikationslosem Verlauf nicht erforderlich.

Abhängig von Operationsumfang kann eine weitere geplante ambulante Kontrolle ca. 12 Wochen nach OP sinnvoll sein. Dies würde im gegebenen Fall individuell mit Ihnen besprochen werden. Ihr Ambulanztermin liegt den Unterlagen zur Entlassung aus der stationären Behandlung bei.

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