



# Wirbelsäulenoperation

Nützliches & Praktisches für die Zeit danach

Gesundheit  
kommt von Herzen.



**Barmherzige  
Schwestern**  
Krankenhaus Ried

# Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Bei Ihnen wurde vor einigen Tagen eine Wirbelsäulenoperation vorgenommen. In Kürze werden Sie nach Hause entlassen. Worauf Sie in der kommenden Zeit zu achten haben, um einen optimalen Heilungsverlauf zu unterstützen, möchten wir Ihnen in diesem Folder erläutern.

Ihr\*e einweisende\*r Ärztin\*/Arzt\* hat von uns (ebenso wie Sie bei Entlassung) einen Arztbrief erhalten. Er ist somit über Ihren Krankheitsverlauf informiert. Sollten Probleme auftreten, kann er Ihnen - oder wir, als Ärztinnen\*/Ärzte\* im Krankenhaus - gerne weiterhelfen.

## Folgende Punkte sind zu beachten:

### 1. Schmerzen

Schmerzen im Wundbereich sind nach der Operation zu erwarten und stellen meist den Ausdruck einer Überlastung der Muskulatur und einer Reizung des Gewebes dar. Bei der Entlassung werden Sie ein Rezept mit verordneten Schmerzmitteln erhalten. Holen Sie sich die Medikamente bitte unverzüglich nach Entlassung aus dem Krankenhaus in einer Apotheke. Die Dosierung wird im Arztbrief, den sie bei Ihrer Entlassung erhalten, vermerkt. Um die Schmerzen möglichst zu reduzieren, wird nach der Operation zusätzlich ein Mieder verordnet. Dieses soll bei Wirbelsäulenoperationen ohne Versteifung für 6 Wochen, mit Versteifung für 12 Wochen getragen werden. Beim Liegen ist dieses nicht erforderlich.

Mit regelmäßigen Positionswechseln, leichten Bewegungen und Kühlen (drei Minuten, Cold Pack aus dem Kühlschrank, nicht direkt auf die Haut) können Sie zusätzlich Ihre Schmerzsituation verbessern.

### 2. Wundheilung

Bei der Entlassung wird die Wunde nochmals begutachtet und ein Verbandswechsel durchgeführt. Ein Sauber- und Trockenhalten der Wunde ist mindestens 14 Tage absolut notwendig. Duschen soll nur mit Duschpflaster (für mindestens 14 Tage) erfolgen. Die Wunde soll durch Ihre\*n Hausärztin\*/Hausarzt\* zwei Tage nach der Entlassung aus dem Krankenhaus kontrolliert werden. Sollte es zum Austritt von Wundflüssigkeit kommen, ist eine ärztliche Begutachtung erforderlich. Eine Nahtentfernung ist bei unauffälligen Wundverhältnissen 14 Tage nach der Operation vorgesehen. Bei einer Inkrutannaht ist keine Entfernung des Nahtmaterials nötig.

### **3. Ungewöhnliche Symptome**

Zunehmende Gefühlsstörungen, neu aufgetretene Schwächen in den Beinen, Blasen- oder Mastdarmfunktionsstörungen, hohes Fieber, Wundrötungen, Wundsekretionen und übermäßig nässende Wunden sind auffällige Symptome, die Sie uns, Ihren behandelnden Ärztinnen\*/Ärzten\*, unverzüglich melden sollen.

### **4. Art des Eingriffes**

Je nach Schwere des Eingriffes (Bandscheibenoperation, Wirbelkanalerweiterung, Versteifungsoperation) ändern sich auch die Verhaltensregeln und Nachbehandlungen. Im Falle einer Versteifungsoperation ist eine längere körperliche Schonung erforderlich sowie eine mechanische Überbelastung der Wirbelsäule zu vermeiden. Bei längerstreckigen Versteifungen sollte bewusster vorgegangen werden. Je länger die Operation zurückliegt, umso eher sinkt das postoperative Risiko.

### **5. Arbeitsfähigkeit**

Nach Wirbelsäulenoperationen ohne Versteifung ist nach sechs Wochen mit einer Arbeitsfähigkeit (Bürotätigkeit) zu rechnen. Eine Rücksprache mit der\*dem Operateur\*in bzw. Hausärztin\*/Hausarzt\* ist zu empfehlen.

Nach einer Wirbelsäulenoperation mit Versteifung ist mit einer Arbeitsunfähigkeit von acht Wochen (Bürotätigkeit) bis zu 3-6 Monaten (bei körperlicher Schwerarbeit) zu rechnen. Auch hier ist eine Rücksprache mit der\*dem Operateur\*in bzw. Hausärztin\*/Hausarzt\* empfehlenswert.

Eine Wiedereingliederung mit einer Phase von Teilzeitarbeit wäre eine alternative Möglichkeit. Insbesondere sollen gehende, stehende und sitzende Phasen in Abwechslung in den Arbeitsalltag integriert werden. Ein Heben und Tragen von Lasten wird im generellen mit höchstens 5-15 kg empfohlen. Sollte mehr erforderlich sein, wäre dies in einem eigenen Gutachten zu klären.

### **6. Körperliche Belastung nach der Operation**

Grundsätzlich dürfen Sie nach Ihrer Wirbelsäulenoperation liegen, sitzen und gehen. Je nach Belastungssituation können Sie auch bereits wieder längere Gehstrecken in Angriff nehmen. Denken Sie jedoch daran, dass eine mehrstündige Operation durchgeführt wurde. Belasten Sie sich daher entsprechend Ihres Allgemeinbefindens. Auch gegen Geschlechtsverkehr ist nichts einzuwenden, solange er rücken schonend erfolgt.



### Folgende Belastungen und Bewegungen sollten Sie meiden:

- ▶ keine Bewegungen gegen Widerstand für 12 Wochen
- ▶ keine übermäßigen Dreh-, Rotations-, oder Beugebewegungen für 12 Wochen
- ▶ keine ruckartigen oder schnellen Bewegungen
- ▶ kein Heben und Tragen von Lasten über drei Kilo für 12 Wochen
- ▶ kein Bücken nach Gegenständen für 12 Wochen
- ▶ keine extreme Hohl- oder Rundrückenhaltung

### Welche Tätigkeit und Sportart ist ab wann zu empfehlen:

| Tätigkeit                                          | OP ohne Versteifung                                                            | OP mit Versteifung          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Hometrainer                                        | nach 2 Wochen                                                                  | nach 2 Wochen               |
| Muskel aktivierende Übungen                        | sofort                                                                         | sofort                      |
| Physiotherapie mit Bauch und Rücken Muskeltraining | Bandscheiben-OP<br>nach 12 Wochen,<br>Wirbelkanal-Erweiterung<br>nach 8 Wochen | nach 12 Wochen              |
| Autofahren                                         | nach 6 Wochen                                                                  | nach Abnahme des<br>Mieders |
| Crosstrainer                                       | nach 6 Wochen                                                                  | nach 3 Monaten              |
| Fitnesscenter                                      | nach 3 Monaten                                                                 | nach 3 Monaten              |
| Joggen                                             | nach 3 Monaten                                                                 | nach 3 Monaten              |
| Rückenschwimmen                                    | nach 6 Wochen                                                                  | nach 3 Monaten              |
| Brustschwimmen/Kraulen                             | nach 3 Monaten                                                                 | nach 3 Monaten              |
| Mountainbike                                       | nach 3 Monaten                                                                 | nach 4 Monaten              |
| Golf                                               | nach 3 Monaten                                                                 | nach 6 Monaten              |
| Skifahren                                          | nach 3 Monaten                                                                 | nach 6 Monaten              |
| Tennis                                             | nach 3 Monaten                                                                 | nach 6 Monaten              |



Solange Sie ein Mieder tragen, sollten Sie aus versicherungs-technischen Gründen kein Auto lenken. Zudem können die Schmerzmittel die Fahrtüchtigkeit einschränken.

Als Beifahrer\*in können Sie problemlos mitfahren. Längere Autofahrten sollten zu Beginn vermieden werden. Ein kleiner Polster am Autositz kann die möglicherweise auftretende Rückenschmerz-Symptomatik bei längerem Sitzen reduzieren.

# Psychologische Aspekte

Es ist kein Geheimnis, dass orthopädische Beschwerden oder lang andauernde Schmerzen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden haben. Die erste Zeit nach einer Wirbelsäulenoperation verlangt nicht nur dem Körper einiges ab, sondern auch der Psyche. Seit langem ist zudem bekannt, dass umgekehrt die Psyche und das soziale Umfeld Auswirkungen auf den Heilungs- und Genesungsprozess, sowie auf das Schmerzerleben haben.

Aus diesem Grund möchten wir Ihnen einige Möglichkeiten mitgeben, diesen Bereich zu beachten, sowie aktiv und selbst Einfluss zu nehmen:

Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Erholung und Aktivität. Zu viel Belastung, aber auch zu viel Schonung können zu einer Chronifizierung von Beschwerden führen.

Stress spielt eine wichtige Rolle im Heilungsprozess:

- ▶ Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit. Es dauert, um wieder volles Vertrauen und Sicherheit zu spüren. Setzen Sie sich realistische Ziele.
- ▶ Sorgen Sie für Entspannungsmomente. Entspannungsübungen, wie etwa Autogenes Training nach J. H. Schultz, Progressive Entspannung nach Jacobson oder Atemübungen sind hier sehr hilfreich.
- ▶ Achten Sie auf erholsamen und ausreichend Schlaf. Es ist insgesamt sinnvoll, im Krankenstand den Tag gut zu strukturieren.
- ▶ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auch auf andere Lebensbereiche. Tun Sie sich etwas Gutes!
- ▶ Bleiben Sie mit Überforderung oder Sorgen nicht allein. Nehmen Sie Hilfsangebote, ob von Familie oder Freunden, aber auch professionelle, in Anspruch.

Aus psychologischer Sicht sind emotionale Reaktionen (Ängste, Niedergeschlagenheit, Ruhebedürfnis...) kurz nach operativen Eingriffen normal.

Bemerken Sie aber einen hohen Leidensdruck, etwa durch depressives oder ängstliches Erleben, finden sie entgegen Ihrer Erwartung schwerer in den Alltag zurück oder kommen Sie mit neuen Körperwahrnehmungen oder anderen Veränderungen nicht gut zurecht, empfehlen wir die Inanspruchnahme einer psychologischen Unterstützung.

Bei Fragen bezüglich einer Weitervermittlung oder zum Erhalt von Anlaufstellen wenden Sie sich gern an unsere Klinische Psychologie (Mag. Hauser).

# Physiotherapie im Krankenhaus während des stationären Aufenthalts

Eines der wichtigsten Ziele ist es, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten und zu fördern.

Beachten Sie, dass Sie stets ausreichend Ruhepausen einlegen. In den ersten Wochen nach der Operation ist häufiges Liegen kein Fehler, da es die Wirbelsäule entlastet. Führen Sie regelmäßige Positionswechsel durch. Vermeiden Sie langes Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen. Stehen Sie immer wieder auf und gehen Sie ein paar Schritte.

In den ersten Tagen nach der Entlassung sollten Sie mit kurzen Spaziergängen beginnen, auch mehrmals am Tag. Die Dauer der Spaziergänge können Sie, je nach Befinden, nach und nach steigern. Denken Sie an ausreichende Ruhepausen! Versuchen Sie alle Tätigkeiten und Übungen mit ruhiger und gleichmäßiger Atmung durchzuführen. Kein Pressen!

## Übungsprogramm

### 1. Transfer

Ein- und Aussteigen ins/aus dem Bett über die Seitenlage





## 2. Muskelvenenpumpe

In Sitzposition mit dem Fuß zwischen Fersen und Zehenspitzen abwechselnd hin und her wippen.

## 3. Fersenschleifen

In gerader Sitzposition mit geradem Bein die Ferse direkt am Boden nach vorne und hinten bewegen - wie bei einer Schleifaktivität.

## 4. Bauchatmung

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und lange durch den Mund aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt? Üben Sie in Rücken- und Seitenlage, im Sitz und im Stand.

## 5. Isometrische Rumpfspannung

In Rückenlage tiefe Bauchmuskulatur anspannen, Fersen in die Unterlage drücken und gleichzeitig die gestreckten Arme vom Körper wegstoßen.



In Seitenlage mit angewinkelten Beinen die tiefe Bauchmuskulatur bei forcierter Ausatmung anspannen und die Faust in Bauchnabelhöhe in die Unterlage drücken.



## 6. Muschel

In Seitenlage mit angewinkelten Beinen Spannung in der tiefen Bauchmuskulatur aufbauen. Das obere Knie langsam Richtung Decke bringen, die Fersen bleiben zusammen, das Becken bleibt stabil.



## 7. Isometrische Spannung im Stand

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand, Füßen stehen hüftbreit ca. 10cm von der Wand entfernt. Aktivieren Sie die tiefe Bauchmuskulatur und üben mit den Armen Druck gegen die Wand aus.



8. Hohe Kniebeugen



# Ergonomie

## 1. Bücken

Rücken gerade halten, Beine in Schrittstellung oder breitbeinig



## 2. Gewichte Tragen

Gewichte verteilen. Einseitige Belastungen vermeiden. Körpernahes Tragen.



### 3. Socken/Schuhe anziehen

Vor allem bei Schmerzen auf einen geraden Rücken achten. Bei Bedarf können Hilfsmittel wie eine Greifzange oder eine Sockenanziehhilfe verwendet werden.



Die während des Krankenhausaufenthaltes erhaltenen Tipps und Übungen von der Physiotherapie sollten Sie beachten und zu Hause ein- bis zweimal täglich bis zur weiteren ambulanten Physiotherapie ausführen.

Bitte beachten Sie, dass individuelle Anordnungen von diesen Angaben abweichen können.



## Kontakt

### Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

Leitung: Prim. Dr. Dominik Holzapfel

Ambulanz für Wirbelsäulenerkrankungen: OA Dr. Dietmar Spelitz, MSc

T: +43 7752 602-2241

### Institut für physikalische Medizin und Rehabilitation

Leitung: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc

T: +43 7752 602-2001



### Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen  
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum  
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck