



Empfehlungen nach HWS –OP

Am Tag des Eingriffs :

- Sobald Sie ausreichend munter und Narkosewirkungen verflogen sind (kein Schwindelgefühl) können Sie zur Toilette mit Hilfe einer Pflegekraft aufstehen
- sonst halbsitzende Lagerung mit erhöhtem Oberkörper, wiederholtes Trinken in kleinen Schlucken gekühlter Tee/Wasser lindern Schwellungen.
- bei Anordnung des Operateurs kann nur für die Nachtruhe das Tragen einer elastischen HWS –Orthese für die Dauer von 1-2 Wochen indiziert sein, um ungeschützte Bewegungen der HWS/Kopf im Schlaf zu vermeiden

Ab 2. Tag bis Ende erste Woche im KH :

- isometrische Übungen der Arm- Hand- und Schultermuskulatur durch Anleitung Physiotherapie , noch kein Überstrecken (Überkopfhaltung) und keine schnellen, abrupten Rotationsbewegungen der HWS
- bei muskulären Verspannungsbeschwerden im Schultergürtel/Nackebereich ist eine wiederholte detonisierende Segmentmassage im Sitzen (keine Bauchlage !) empfohlen
- Ergotherapie bei Feinmotorikstörungen an Händen Fingern
- Laufen und Gehen als auch Sitzen ohne Einschränkungen
- Duschen ohne Einschränkungen / Überstrecken des Halses bei Haarewaschen strikt vermeiden

Rückkehr nach Hause :

- Nicht selbst fahren ! Lassen sie sich abholen oder Taxi. Anlehnen an Nackenstütze bei leichter Rücklage der Lehne

Woche 2-3 nach OP :

- Nach Entlassung aus der Klinik vermeiden Sie für weitere 3 -4 Wochen schwere körperliche Arbeit (Garten / Freizeit) jeglicher Art
- Noch kein Kraftsport / Fitnessstudio etc., alle Sprungsportarten sind zu vermeiden, alle Tätigkeiten ,welche mit dauerhafter Überstreckung der HWS einhergehen (Überkopparbeiten/ Fahrrad !) vermeiden
- Ab 3. Woche Autofahren kurze Strecken erlaubt
- Physiotherapie unter Anleitung und selbständige Krankengymnastik welche eine Dehnung und aktive Ansteuerung von Armen/Schultergürtel /HWS betont, Fortsetzung Ergotherapie

Arbeitsfähigkeit :

je nach individueller körperlicher Belastung und Arbeitshaltung ist bei leichter körperlicher Arbeit (PC-Arbeitsplatz) die Wiederaufnahme der Tätigkeit nach ca. 4Wochen , bei schwerer körperlicher Belastung (Bauarbeiter / Montage) mit ca. 8 Wochen oder länger möglich.

Risikosportarten mit Sturzgefahr wie Tennis, Skifahren, Radfahren ,Volleyball, Reiten etc. sollten mindestens für 6 Monate pausiert werden, sind danach aber wieder möglich.