



Empfehlungen nach LWS – OP

Am Tag des Eingriffs :

- Sobald die Nachwirkungen der Anästhesie verfliegen sind (kein Schwindelgefühl, ausreichend hoher Blutdruck) können Sie zur Toilette mit Hilfe einer Pflegekraft aufstehen : Aufstehen und Hinlegen nur über eine Drehung des gesamten Rumpfes im Block auf die Seite und danach rasches Aufrichten aus dem Sitz zum Stand. Sitzen am OP-Tag möglichst ganz vermeiden !
- sonst Bettruhe ohne Verdrehen des Oberkörpers gegen das Becken – also gerade Rückenlage oder flache Bauchlage, auch Seitlage mit angebeugten Beinen oder Laufen/Gehen im Wechsel.
- bei einzelnen Indikationen kann auf Anordnung des Operateurs das Tragen einer zusätzlichen Stabilisierung (LWS-Orthese/Mieder) für das Gehen und Stehen zur Haltungskorrektur sinnvoll sein. Diese wird angelegt, wenn Sie längere Zeit als zum Toilettengang das Bett verlassen möchten.

Ab 2. Tag und erste postop. Woche im KH :

- isometrische Übungen der Bein- und Fußmuskulatur (Anziehen / Strecken) durch Anleitung Physiotherapie , danach mehrfach täglich selbständig zur Vermeidung von Blutgerinnseln , noch keine schnellen Rotationsbewegungen der LWS sondern Erlernen von „ Rückengerechtem Verhalten“ durch Physiotherapie

- Laufen und Gehen mit bequemen aber festen (Sport)schuhen die seitlichen Halt bieten – keine Pantoffeln/Sandalen oder hohen Absätze. Im Wechsel danach Liegen . Sitzen maximal 15Minuten ohne Unterbrechung, besser Einnahme der Mahlzeiten im Stehen – wenden Sie sich dazu an das Pfl egeteam. Stützen Sie sich beim Aufstehen aus dem Sitz in den ersten Wochen vorsorglich mit beiden Armen ab um maximale ruckartige Beuge/Streckbewegungen zu vermeiden
- Duschen möglich wenn Wunde mit Hautkleber (Acryl) versiegelt oder Duschpflaster – danach Erneuerung Klebepflaster/Verband.
- Bücken/Beugen zum Schuhe anziehen in Kniehocke oder Anstellen des Fusses auf Hocker/Treppe
- Schmerzmittel brauchen Sie nur, wenn Sie auch Schmerzen haben bzw. ohne diese nicht einschlafen können , sonst stufenweise Reduktion bis zur Entlassung angestrebt

Rückkehr nach Hause / Ein – und Aussteigen

Auto :

- Nicht selbst fahren ! Lassen sie sich abholen oder Taxi. Dichtes Anlehnen an lordosierte Rückenlehne bei leichter Rücklage der Lehne. Beim Aussteigen LWS nicht Verdrehen, sondern „ im Block“ zuerst Beine und Becken in Richtung Ausstieg drehen, Bauchdecke dabei immer anspannen



Empfehlungen nach LWS – OP

Woche 2-3 nach OP:

Nach Entlassung aus der Klinik vermeiden Sie für weitere 8 Wochen schwere körperliche Arbeit (Garten / Freizeit) jeglicher Art

Noch kein Kraftsport / Fitnessstudio etc., alle Sprungsportarten sind zu vermeiden, alle Tätigkeiten ,welche mit dauerhaftem Sitzen > 1h einhergehen vermeiden , Brustschwimmen vermeiden

Hubbelastung und Gewichte von max. 5kg in „Rückengerechter Technik“ dicht am Körper , besser Rucksack als einseitige Gewichtsbelastung am Arm

Ab 3. Woche Autofahren kurze Strecken erlaubt – ebenso Fahrradergometer innerhalb erlaubter Sitzdauer , Fahrrad/-Mountainbike frühestens ab 8.Woche

Physiotherapie unter Anleitung und Krankengymnastik welche eine Stabilisierung der LWS bewirkt > “rumpfstabilisierende KG LWS “ sowie aktive Ansteuerung von Bein- und Fussmuskulatur zur Korrektur muskulärer Verkürzung als auch bestehender Schwäche bei Fussheber- oder Streckerschwäche ist nach der Frühphase im KH wertvoller als passive Elektrotherapie.

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) nach ca. 8 Wochen oder länger möglich. Diese Entscheidung ist immer individuell zu treffen und vom genauen Ausmass der Operation als auch von vielen Arbeitsplatzfaktoren (Hubbelastung, monotone Zwangshaltungen/ rückengerechter Arbeitsplatz bei sitzender Tätigkeit (> Link zu www.agr-ev.de) abhängig.

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