



## Nachsorgeinformationen bei einer lumbalen Bandscheibenoperation

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen soll demnächst eine Bandscheibenoperation im Bereich der Lendenwirbelsäule durchgeführt werden. Mit den nachfolgenden Hinweisen wollen wir Ihnen helfen, in der Zeit unmittelbar nach der Operation besser zurechtzukommen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen für die darauf folgenden Wochen einige Tipps für die stufenweise Mobilisierung sowie für ein rückengerechtes Verhalten in Beruf und Freizeit geben.

- Nach der Operation dürfen Sie, sofern Ihre Kreislaufverhältnisse dies erlauben, für kurze Zeit aufstehen. Wobei Sie am Anfang unser Pflegepersonal oder Ihre Angehörigen um Hilfe bitten sollten. Als Faustregel gilt: 2 Stunden liegen, 5 Minuten aufstehen.
- Sie sollten nach der Operation rückengerecht aufstehen, indem Sie sich aus der Seitenlage aufrichten und dabei den Rücken gerade halten.
- Die Phase des Aufstehens dürfen Sie täglich um 5 Minuten verlängern, wobei Sie allerdings in der ersten Woche nicht länger als 30 Minuten am Stück das Bett verlassen sollten. Hier gilt: Der Patient spürt am besten, wenn es ihm zu viel wird und er sollte sich dann umgehend wieder hinlegen.
- Sie sollten nach der Operation auf dem Rücken liegen. Es ist sehr angenehm, hierbei die Beine anzuwinkeln und gelegentlich auch ein Kissen unter die Knie zu legen. Sie dürfen aber auch auf der Seite liegen, hierbei können die Knie angezogen werden („stabile Seitenlage“). Verboten ist die Bauchlage.
- Bereits nach der Operation dürfen Sie zum Essen kurze Zeit sitzen, wobei Sie einen stabilen Stuhl bevorzugen sollten. Beide Füße sollten fest auf den Boden gestellt sein, die Wirbelsäule sollte aufrecht gehalten werden.
- 8–10 Tage nach der Operation dürfen Sie für kurze Spaziergänge das Haus verlassen. Achten Sie hierbei auf Schuhwerk mit weichen, dicken Sohlen zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken.
- Sobald der Wundschmerz abgeklungen ist, beginnen Sie in Rückenlage mit leichten Anspannungsübungen der Muskulatur, indem Sie z.B. die Schulterblätter, die ausgestreckten Arme, die Pobacken oder die Fersen auf die Matratze pressen. Dann nach kurzer Zeit wieder loslassen und entspannen. Eine sehr gute Übung für die Bauchmuskulatur ist das Wegdrücken des hochgezogenen Knies mit der Hand.



## Nachsorgeinformationen bei einer lumbalen Bandscheibenoperation (Seite 2)

- In den ersten 8 Wochen nach der Operation sind schweres Heben und häufiges Bücken verboten. Vermeiden Sie schnelle, unkontrollierte Bewegungen:  
machen Sie alles wie eine alte Frau oder ein alter Mann – langsam. Es ist erlaubt, schon frühzeitig einige Stufen zu gehen, bitte aufrecht und konzentriert, immer mit einer Hand am Geländer.
- Duschen ist besser als Baden. Wenn Ihr Operateur es Ihnen erlaubt, so können Sie bereits am 3. Tag nach der Operation duschen. Nach dem Duschen muss allerdings das Pflaster gewechselt werden. Setzen Sie sich zum Waschen und Zähneputzen auf einen Hocker vor das Waschbecken. Lassen Sie sich am Anfang bei Anziehen der Strümpfe helfen, zum Schuhe-binden das Bein auf einen Stuhl stellen.
- Nach ca. 3 Wochen beginnen Sie normalerweise mit krankengymnastischen Übungen. Den genauen Zeitpunkt sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Alle erlernten Übungen sollten 1–2 Jahre täglich und selbstständig durchgeführt werden.
- Strammes Spazierengehen ist sehr gut für die Rumpfmuskulatur und somit ein Teil der Therapie. Sie dürfen in der 2. Woche nach der Operation mit kleinen Spaziergängen anfangen und diese ganz allmählich ausdehnen.
- Merke: 3 kurze Spaziergänge am Tag sind besser als 1 langer!
- Muskelaufbautraining ist erst nach 3–4 Monaten erlaubt. Das Training in einem Sportstudio ist sehr sinnvoll, sofern fachkundige Beratung gewährleistet ist. Kurze Strecken im Auto (z.B. zur Krankengymnastik) können schon in der 3. Woche unternommen werden, Fahrradfahren etwas später, Schwimmen in warmem Wasser ebenfalls nach 3–4 Wochen.
- Bei „normaler“ beruflicher Belastung ist in der Regel eine Wiedereingliederung in das Erwerbsleben nach 8–10 Wochen möglich.
- Denken Sie bei Ihrem künftigen Tagesablauf an das folgende einfache Beispiel: Die Bandscheibe lebt wie ein Schwamm; in aufrechter Körperhaltung wird sie ausgepresst und erst im Liegen kann sie sich wieder mit Flüssigkeit vollsaugen und Nährstoffe aufnehmen.