

## **Für Ihre Physiotherapeutin / ihren Physiotherapeuten**

### **Nachbehandlungsschema nach lumbaler Diskushernien-Operation**

Das Ergebnis der Bandscheibenoperation wird wesentlich vom postoperativen Verhalten des Patienten bestimmt. Ziel der weiteren Behandlung ist es, den Patienten auf dem Weg zurück in den Alltag zu begleiten und beim Wiedererlangen der normalen Funktion zu unterstützen. Dabei soll beachtet werden, dass der Patient die Verantwortung für seinen Rücken selber trägt, d.h. Aktivitäten werden gefördert und ein guter Umgang mit Schmerzen vermittelt, um Angst zu vermeiden. Ebenfalls wird die altersentsprechende Beweglichkeit, Rumpfstabilität und Beinkraft angestrebt. Bei älteren Patienten steht die Sturzprophylaxe und die Selbständigkeit im häuslichen Umfeld im Vordergrund.

Postoperativ ist das Sitzen erlaubt, die Dauer kann nach Massgabe der Beschwerden gesteigert werden. Während der Hospitalisation wurde dem Patienten ein rückengerechtes Verhalten im Alltag, sowie den meisten Patienten 2 hubfreie /-arme Mobilisationsübungen der LWS und eine Squatübung gezeigt (je nach Beschwerden sind auch andere Übungen möglich).

Der Patient wird ca. 6 Wochen nach der Operation zu einer Kontrolle im Inselspital Bern aufgeboten. Danach kann das Bewegungsausmass des Rückens und die Belastung nach ärztlicher Vorgabe langsam kontinuierlich gesteigert werden.

Für 3 Monate postoperativ sollten grössere Belastungen des Rückens vermieden werden, wie zum Beispiel:

- Tragen schwerer Lasten (siehe untenstehende Tabelle)
- schwere körperliche Arbeit
- sportliche Betätigung
- grosse, bruske Bewegungen des Rückens

Gewichte tragen	In den ersten 6 Wochen sind Gewichte von 3 – 4 kg (insgesamt) erlaubt.
Auto fahren	Selbständiges Autofahren wird erst nach einem Monat empfohlen.
Beruf / Arbeitsfähigkeit	Voraussichtliche Arbeitsunfähigkeit beträgt ca. 6 Wochen nach der Entlassung. Dies gilt auch für Familien- und Hausarbeiten. Sollten dann noch Restbeschwerden vorliegen, so kann dies eine Anpassung der Arbeitsfähigkeit bedingen.  Die Arbeitsfähigkeit hängt stark von der körperlichen Belastung im Berufsleben ab. Die Arbeitsfähigkeit beträgt anfänglich nur 50% und wird dann langsam gesteigert. Körperliche Schwerarbeit erfordert in der Regel eine längere Arbeitsunfähigkeit. Nur in wenigen Ausnahmefällen ist eine berufliche Umschulung in einen körperlich weniger anstrengenden Beruf notwendig.

Aktivität	Beginn der Aktivität
Spazieren / leichte Wanderungen	Direkt nach der Operation
Schwimmen (Rücken- oder Brustschwimmen; im warmen Wasser)	3 Wochen nach Operation
Velofahren auf ebenen Strassen	4 Wochen nach Operation
Leichtere sportliche Betätigung (ohne brüske, grosse Bewegungen des Rückens)	3 Monate nach Operation
Kontaktsportarten (Fussball, Karate, Judo, etc.)	6 Monate nach Operation
Skifahren / Snowboard fahren	6 Monate nach Operation
Wurfsportarten	6 Monate nach Operation

**Wir sehen folgende Schwerpunkte in der postoperativen, ambulanten Behandlung:**

- Rückendisziplin/ Rückenschule ○
- Allgemeines muskuläres Aufbautraining (Rumpf und Beine) ○
- Kräftigung der paretischen Muskulatur ○
- Segmentale Wirbelsäulenstabilisation ○
- Hubfreie, -arme Mobilisation der Wirbelsäule ○
- Neurale Mobilisation im schmerzfreien Bereich ○
- Isometrische Spannungsübungen ○
- Entspannung ○
- Schmerzlinderung / Umgang mit Schmerz ○
- Abklärung / Anpassung Arbeitsplatz ○
- Gangschule / Gangsicherheit ○
- Gleichgewichtstraining ○
- Gehbad ○
- 6.–8. postop. Woche KEINE medizinische Trainingstherapie an Geräten ○
- Anderes:..... ○

Für Rückfragen steht Ihnen das Physiotherapie-Team der Universitätsklinik für Neurochirurgie gerne zur Verfügung: Telefon: 031 632 21 11, Sucher 6083