

Patienteninformation bei operativen Eingriffen an der Halswirbelsäule





Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Sie werden an unserer Klinik aufgrund Ihres Nackenleidens behandelt. Nebst den unter Umständen nötigen Operationen und Interventionen sind eine optimal durchgeführte Nachbehandlung und gegebenenfalls ambulante Physiotherapie von grosser Bedeutung, um den Heilungsverlauf ideal zu unterstützen.

Nachfolgend finden Sie einige Hinweise, Verhaltensempfehlungen und Übungen nach chirurgischen Eingriffen an der Halswirbelsäule.

- **Gruppe kein Halskragen**
Keine Ruhigstellung mit Halskragen notwendig

- **Gruppe weicher Halskragen**
Bedingte Ruhigstellung mit weichem Halskragen

- **Gruppe harter Halskragen**
Absolute Ruhigstellung mit hartem Halskragen

1. Hospitalisationsphase

1.1. Hinweise und Verhaltensempfehlungen

Am ersten postoperativen Tag instruiert Sie die Physiotherapie über das rückengerechte Verhalten. Ziel ist es, dass Sie so rasch wie möglich wieder selbständig mobil sind.

Regelmässiges Gehen, Positionswechsel und alltägliche Aktivitäten wie Essen, Waschen, Ankleiden und Duschen sollen Ihnen helfen, sich auf den Alltag nach dem Spitalaustritt vorzubereiten.

Schmerzen

Schmerzen nach einer Operation sind nichts Aussergewöhnliches. Sie signalisieren eine muskuläre Überlastung oder eine Reizung des operierten Gewebes. Sie können u.a. mit Hilfe der von der Physiotherapie instruierten Übungen in Kapitel 3 eine Schmerzlinderung erzielen. Allgemein gilt: häufiges Wechseln der Position entlastet den Nacken. Auch innerhalb der eingenommenen Position können bereits kleine Veränderungen Entlastung bringen.

Halskragen

Sie tragen unter Umständen einen weichen oder einen harten Kragen. Sie werden individuell darüber informiert, wie viele Wochen Sie diesen tragen müssen.

- Weicher Halskragen:
Den weichen Halskragen dürfen Sie zur Körperpflege abnehmen.
- Harter Halskragen:
Der harte Halskragen darf maximal einmal täglich kurz zur Körperpflege abgelegt werden. Ansonsten muss er konsequent 24h bis zur ersten Röntgenkontrolle getragen werden.

Bewegungen der Halswirbelsäule

Gruppe kein Halskragen:

Nach kleineren Eingriffen mit kurzstreckiger Stabilisation oder ohne Versteifung dürfen Sie Ihren Kopf im schmerzfreien Bereich bewegen. Um einen optimalen Heilungsprozess zu gewährleisten, sollten Sie jedoch bis zur Arztkontrolle starkes Drehen des Kopfes, weites nach oben und unten schauen sowie ruckartige Bewegungen vermeiden.

Gruppe weicher und harter Halskragen:

Nach stabilisierenden Operationen über mehrere Segmente sollte die Halswirbelsäule bis zur Arztkontrolle nur im Rahmen der Ihnen instruierten Übungen bewegt werden. Ansonsten empfehlen wir Ihnen eine Ruhigstellung mit Halskragen.

Bettruhe

Je länger die Bettlägerigkeit dauert, desto grösser ist der Verlust an Kondition und Kraft. Wenn vom Operateur nicht anders verordnet, dürfen Sie sich im schmerzfreien Bereich bewegen. Steigern Sie stetig Ihre körperliche Aktivität.

Liegen

Das Benutzen eines Bettbügels zum Rutschen im Bett ist nicht erlaubt. Im Liegen sollte der Nacken in einer neutralen Stellung gelagert sein. Hierzu verwenden Sie ein entsprechend angepasstes, kleines Kissen und stellen das Bett möglichst flach ein. Es empfiehlt sich, zum Essen und Lesen an die Bettkante zu sitzen.



1.2. Aufsitzen/Abliegen

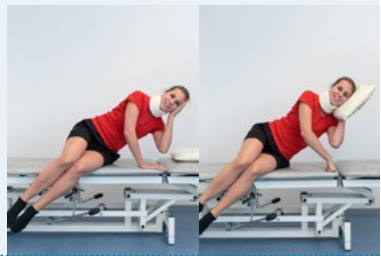
Stellen Sie die Beine nacheinander auf. Achten Sie darauf, dass genügend Platz auf der Seite ist, auf welcher Sie aufstehen. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.



Drehen Sie sich «en bloc». Das heisst, bewegen Sie Nase, Bauchnabel und Knie gleichzeitig zur Seite, damit es nicht zu einer Verdrehung der Wirbelsäule kommt.



Schieben Sie die Unterschenkel nach vorne über die Bettkante. Stemmen Sie sich gleichzeitig mit dem untenliegenden Ellbogen und dem abgestütztem Gegenarm in den Sitz. Gegebenenfalls unterstützen Sie Ihren Kopf mit der Hand oder einem Kissen.



Setzen Sie sich aufrecht vorne an die Bettkante. Stellen Sie die Füße auf den Boden.



2. Nach dem Spitalaufenthalt

Die erste Arztkontrolle mit Röntgenbild findet in der Regel sechs Wochen nach der Operation statt. Bis dahin sollten Sie sich an die Anweisungen Ihres Arztes und Physiotherapeuten halten. 14 Tage nach der Operation melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt zur Wundkontrolle und Fadenentfernung an.

Ambulante Physiotherapie

Zwischen dem Klinikaustritt und der ersten Arztkontrolle ist ambulante Physiotherapie nicht zwingend notwendig, kann aber in Absprache mit Ihrem Arzt ratsam sein.

Spätestens nach der ersten Arztkontrolle ist eine physiotherapeutische Behandlung sinnvoll. Mit dieser werden mögliche Restbeschwerden behandelt sowie ein gezielter und individueller Belastungsaufbau garantiert.

Auto fahren

Aus versicherungstechnischen Gründen sollten Sie sich vor der ersten Kontrolle nicht selbst ans Steuer setzen. Bleiben Sie während dieser Zeit Mitfahrer. Seien Sie sich stets der verminderten Leistungsfähigkeit bewusst, die durch die Operation oder Schmerzmittel verursacht werden kann. Nach dem Austritt aus dem Spital sollten Sie sich auf der Heimfahrt möglichst aufrecht hinsetzen.

Treppen steigen

Ist zur Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit erlaubt und erwünscht.

Spazieren

Um Ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Wundheilung zu fördern, sollten Sie regelmässig spazieren gehen. Die Dauer hängt von Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen ab und sollte im Verlauf kontinuierlich gesteigert werden. Die Spaziergänge sollten schmerzfrei und mit lockerem Pendeln der Arme möglich sein.

Sitzen

Sitzen Sie an der vorderen Stuhlkante und stellen Sie Ihre Beine als feste Unterstützung breit auf. Damit garantieren Sie eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule.

Zähneputzen

Benutzen Sie zur Mundspülung ein Wasserglas, damit die Halswirbelsäule gerade gehalten werden kann.

Haare waschen

Bis zur Arztkontrolle müssen Sie die Haare im Stehen waschen und dürfen den Kopf nicht forciert nach vorne oder hinten neigen. Das Waschen mit vornübergebeugtem Kopf ist nicht erlaubt.

Haushaltsarbeiten

Körperliche Arbeiten wie Staubsaugen oder Fensterputzen sollten Sie bis zur ärztlichen Kontrolle nicht ausüben.

Beruf und Sport

Fragen bezüglich beruflicher und sportlicher Tätigkeit sollten Sie in der ärztlichen Kontrolle individuell mit Ihrem Arzt besprechen.

Sexualität

Sie dürfen Ihre sexuelle Aktivität unter Einhaltung der ärztlichen Limiten nach Massgabe der Beschwerden unmittelbar nach Spitalaustritt wiederaufnehmen. Nehmen Sie dabei den passiven Part ein.

Lasten tragen

Tragen Sie in den ersten sechs Wochen maximal 4kg. Achten sie auf ergonomisches, körpernahes und symmetrisches Tragen. Vermeiden Sie ruckartiges Heben.

Arbeitsausfall

Bei sitzender Tätigkeit können Sie diese sukzessive in Absprache mit Ihrem behandelndem Arzt steigern. Bei körperlich fordernder Tätigkeit kann der Arbeitsausfall mindestens 3 Monate dauern.

3. Heimprogramm

Übungen

Während den ersten Wochen soll die Halswirbelsäule in ihrer Wundheilung nicht gestört und auf ihre normale Funktion vorbereitet werden.

Dazu empfehlen wir Ihnen das nachfolgende Heimprogramm mindestens 3 Mal täglich auszuführen.

Um eine korrekte Kopfposition zu garantieren, empfehlen wir, die Übungen zu Beginn vor einem Spiegel durchzuführen.

□ Schultergürtelmobilisation zur Lockerung und Durchblutungsförderung

Heben Sie mit dem Einatmen den Schultergürtel und senken Sie ihn mit der Ausatmung wieder. Wiederholen Sie die Bewegung im Atemrhythmus nach Massgabe der Beschwerden bis zu einer halben Minute.

Zur Steigerung kreisen Sie mit den Schultern nach hinten/unten.



□ Mobilisation der oberen Kopfgelenke zur Lockerung und Durchblutungsförderung

Führen Sie eine langsame, kleine Nickbewegung durch – so als ob Sie «Ja» sagen würden. Wiederholen Sie diese bis zu einer halben Minute.



□ Drehen Sie den Kopf langsam und mit kleinen Bewegungen nach links und rechts – so als würden sie «Nein» sagen. Wiederholen Sie diese Übung bis zu einer halben Minute.





Institut für Physiotherapie
Schwerpunkt Muskuloskelettal, Fachbereich Orthopädie
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 24 26
physio.ortho@insel.ch
www.physio.insel.ch

Grundsätzlich gilt:

Bleiben Sie aktiv. Leisten Sie so viel, wie Sie sich zutrauen und hören Sie auf Ihren Körper. Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.