KSA Spital Zofingen | KSA Kantonsspital Aarau

Verhalten nach einer Operation der Lendenwirbelsäule

Physiotherapie und Klinik für Neurochirurgie

Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlung für das Verhalten nach einer Operation der Lendenwirbelsäule. Weitere, auf Sie persönlich abgestimmte Informationen erhalten Sie direkt von Ihrem behandelnden Ärzteteam und Ihrem Physiotherapeuten.

Lagerung nach der Operation
Direkt nach der Operation ist keine strikte Bettruhe erforderlich. In der Regel sind wechselnde Positionen (Sitzen, Stehen, Liegen) am besten verträglich. Im Bett ist meist die flache Rückenlage und die Seitenlage am einfachsten. Wenn das Kopfteil des Bettes hochgestellt wird, achten Sie darauf, dass der Bettknick im Hüftbereich liegt und nicht im Bereich der Lendenwirbelsäule. Im Verlauf ist auch die Bauchlage erlaubt, nehmen Sie bei Bedarf ein kleines Kissen unter den Bauch, zur Entlastung der Lendenwirbelsäule.

Sie dürfen nach der Operation auch sitzen, stehen und gehen, solange Sie sich wohlfühlen. Wir empfehlen Ihnen eine aufrechte Sitzposition oder das Benutzen der Rückenlehne.

Es gilt allgemein, auf eine wechselnde Belastung und Haltung im Alltag zu achten.

Belastung nach der Operation
Es besteht kein grundsätzliches Limit für das Tragen von Gewichten. Allerdings ist die Belastung schrittweise zu steigern und immer darauf zu achten, dass Gewichte symmetrisch verteilt und körpernah getragen werden oder ein Rucksack benutzt wird.

Die Wiederaufnahme von sportlicher Tätigkeit ist schrittweise zu gestalten. Beginnen Sie mit Spazieren und steigern Sie dabei die Intensität des Gehens bis zum Kontrolltermin beim Operateur. Danach sind auch Sportarten wie Walken, Wandern und Velofahren wieder erlaubt.

Mannschaftssport, Kontakt- und Wurfsportarten sowie Ski- und Snowboardfahren benötigen einen Wiederaufbau der Muskulatur und sollten erst in Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten wiederaufgenommen werden.

Das Autofahren ist direkt nach dem Spitalaustritt im Rahmen der Massgabe der Beschwerden wieder erlaubt. Achten Sie auch hier auf eine aufrechte Sitzhaltung.

Sexualität
Nach einer Rückenoperation muss nicht auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden, jedoch sollte auch hier bis zum Kontrolltermin beim Arzt auf ein rückenschonendes Verhalten geachtet werden. Grundsätzlich gilt: Es dürfen keine Beschwerden im Operationsgebiet sowie ausstrahlende Schmerzen in den Beinen auftreten.

Sonstiges
Während Ihres stationären Aufenthaltes können Sie mit dem Team den Zeitpunkt der Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit besprechen.

Sie erhalten nach Ihrem stationären Aufenthalt ein Aufgebot zum Kontrolltermin bei Ihrem Operateur 4 bis 6 Wochen nach der Operation.

Wir empfehlen die weitere Betreuung durch eine ambulante Physiotherapie. Eine entsprechende Verordnung wird Ihr Arzt Ihnen bei Bedarf ausstellen. Für Adressen in Ihrer Wohnnähe beraten wir Sie von der Physiotherapie gerne.

Für weitere Fragen steht unser interdisziplinäres Team Ihnen gerne zur Verfügung.

Notizen

Öffentliche Verkehrsmittel
Das Kantonsspital Aarau liegt zentral und ist vom Bahnhof Aarau zu Fuss in acht Minuten oder mit der Buslinie 6 (Haltestelle Kantonsspital) gut erreichbar.

Anfahrt mit dem Auto
Mit dem Auto erfolgt die Zufahrt von der A1 über die Ausfahrten Aarau Ost (von Zürich kommend) und Aarau West (von Bern kommend). In der Stadt Aarau ist der Weg zum KSA signalisiert. Parkmöglichkeiten im Parkhaus.

Bitte benützen Sie, wenn immer möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel. Es stehen begrenzt gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten auf dem Spitalareal zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der Bauarbeiten der Zugang von der Bushaltestelle Bavaria sowie vom Parkhaus her ins Gelände mehr Zeit (rund 10 Minuten) in Anspruch nimmt.

Klinik für Neurochirurgie
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
Telefon 062 838 66 90
neurochirurgie@ksa.ch

Physiotherapie
Team Neurochirurgie
Tellstrasse 25, 5001 Aarau
Telefon 062 838 46 85
physiotherapie@ksa.ch

20006615/07.23/KPL