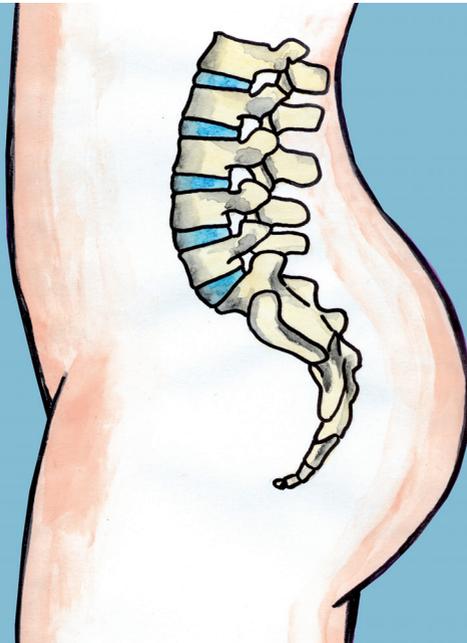


Physiotherapie I Klinik für Neurochirurgie

Richtiges Verhalten nach Rückenoperationen



Diese Broschüre enthält wichtige Informationen und Tipps

- I. Theoretische Hintergründe
- II. Rückengerechtes Verhalten im Alltag
- III. Heimprogramm



Informationen für Patientinnen und Patienten

I. Theoretische Hintergründe

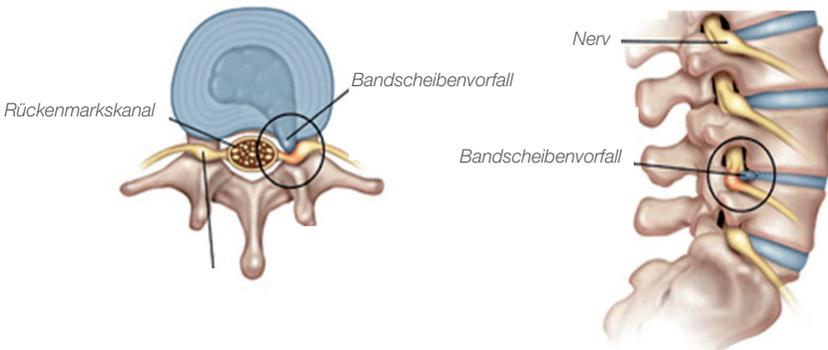
Bandscheibenvorfall und Spinalkanalverengung

Die Wirbelsäule besteht aus Wirbelkörpern (Knochen) und dem weicheren Bandscheibenmaterial. Diese knorpeligen Scheiben liegen zwischen den Wirbeln und dämpfen Stöße ab. Aufgrund von Abnützungen können Bandscheiben ihr natürliches Fach verlassen und in den Wirbelsäulenkanal oder in Nervenaustrittsöffnungen «vorfallen». Dies kann vom Halswirbelbereich bis zur Lendenwirbelsäule vorkommen. Im ungünstigsten Fall drücken Bandscheibenvorfälle auf die Nerven, welche in Arme und Beine ziehen und lösen Schmerzen oder gar Gefühlsstörungen und Lähmungserscheinungen aus. Zusätzlich können Verschiebungen der Wirbelsäule und Knochenvorsprünge durch degenerative Veränderungen diese Situation verschlechtern und den Spinalkanal verengen (Spinalkanalstenose). In vielen Fällen verhelfen Ruhe, Physiotherapie und abgestimmte Schmerzmedikamente oder lokale Spritzen zu einer Besserung.

In Ihrem Fall ist aufgrund der Stärke der Beschwerden und möglicherweise Lähmungserscheinungen eine Operation notwendig. Bei der Operation wird durch eine mikroskopisch oder endoskopisch kontrollierte Operation der eingeklemmte Nerv befreit, indem der Bandscheibenvorfall entfernt und/oder der Rückenmarkskanal beziehungsweise der entsprechende Nervenkanal erweitert wird. Zusätzlich kann manchmal eine Stabilisation der Wirbelsäule notwendig sein, um ein schmerzhaftes Wirbelgleiten zu vermeiden. Hierbei werden die Wirbelkörper, welche sich gegeneinander verschieben, durch Schrauben und Stäbe miteinander verbunden. Falls nötig wird im Rahmen einer solchen Operation auch ein Wiederaufbau der Höhe des Bandscheibenfaches durch einen Platzhalter (ebenfalls aus Titan oder Kunststoff) durchgeführt.

Die Operation ist nur ein Teil der gesamten Therapie. Einen mindestens ebenso wichtigen Teil tragen Sie selbst dazu bei: Nach der Operation sollten eine disziplinierte Haltungsschule und ein langsamer Wiederaufbau der Rumpfmuskulatur stattfinden. Dadurch sollen Rückfälle vermieden und ein möglichst rascher Wiedereinstieg in Ihren gewohnten Alltag erleichtert werden.

Diese Broschüre soll neben den Instruktionen durch die Kollegen der Physiotherapie und der Pflege Sie während Ihrer Genesung als zusätzliche Unterstützung begleiten.



II. Rückengerechtes Verhalten im Alltag

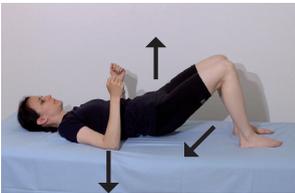
Lagerung (bis zum Kontrolltermin bei Ihrem Operateur)

Wie man sich bettet



→ Wichtig ist, dass die Wirbelsäule auch im Liegen ihre natürliche Form behält.

Rutschen im Bett



Aus Rückenlage (seitwärts)

1. Druck mit Füßen und Ellenbogen in die Unterlage
2. Gesäss wenig abheben
3. In kleinen Schritten nach re/li rutschen
4. Oberkörper und Beine nicht vergessen nachzurücken



Aus Seitenlage (nach hinten)

1. Druck mit Hand und Bein in die Unterlage
2. Gesäss wenig anheben und nach hinten rutschen
3. Oberkörper und Beine nicht vergessen nachzurücken

Möglichkeiten zum Aufstehen und Hinlegen



Drehen vom Rücken zur Seite



Von der Seitenlage zum Sitzen



Vom Sitzen zum Stehen



Vom Stand über Bauchlage zum Liegen

Der Sitz-Stand-Übergang



→ Andere Variante

Das Sitzen

In der Regel dürfen Sie nach der Operation nach Massgabe der Beschwerden sitzen. Am besten ist es, häufige Wechsel zwischen dem Sitzen, dem Liegen, dem Stehen und dem Gehen vorzunehmen.

Gilt in Ihrer Nachbehandlung etwas Anderes, wird Ihnen dies durch Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Ihren Physiotherapeuten mitgeteilt.

Da man im Alltag viel Zeit im Sitzen verbringt, bedeutet dies eine erhöhte Belastung für den Rücken. Daher empfehlen wir Ihnen, auch später häufig Ihre Sitzposition zu wechseln. Durch verschiedene Varianten des Sitzens kann die Belastung der Wirbelsäule vermindert werden.

Hier einige Beispiele:



→ Hoher, aktiver Sitz



→ Aktiver Sitz
auf einem
Keilkissen



→ Angelehnter Sitz
**Wichtig: Das Ge-
säss muss Kontakt
zur Lehne haben**



Entlastung der Wirbelsäule durch Abstützen der Arme

Wichtig ist:

- Wechseln Sie häufig die Sitzposition.
- Führen Sie Positionswechsel bewusst aus, um unerwünschte Bewegungen zu vermeiden.

Sitzen auf der Toilette (bis zum Kontrolltermin bei Ihrem Operateur)



Wichtig ist:

- Sie können sich während des Hinsetzens und auch während des Sitzens immer mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen, um bei Bedarf Ihre Wirbelsäule zu entlasten.
- Vorsicht bei der Drehung des Rumpfes beim Abputzen. Langsame Bewegungen helfen die Belastungslimite einzuschätzen.
- Bitte zögern Sie nicht und wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Therapeuten.

Entlastetes Stehen/dynamisches Stehen

Langes Stehen ermüdet die Muskulatur und führt zu Fehlhaltungen. Dies kann durch kleine Gewichtsverlagerungen vor/zurück oder von einem Bein auf das andere verhindert werden.



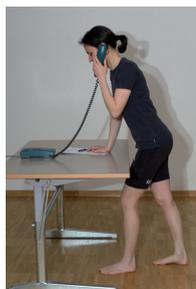
Kleine Gewichtsverlagerungen rechts/links



Kleine Gewichtsverlagerungen nach vorne/hinten



Entlastungsstellung an der Wand



Verschiedene Entlastungsstellungen im Alltag

Tipps für den Alltag

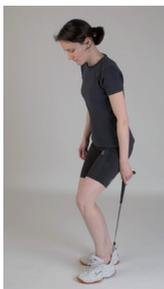
Verschiedene Varianten zum Anziehen von Hose, Socken, Schuhen



Hose anziehen



An- und Ausziehen von Socken und Schuhen oder verschiedene Varianten zum Binden der Schuhe



Schuhe anziehen mit langem Schuhlöffel



Falsch!

Aufheben von Gegenständen vom Boden



Zähne putzen



Falsch!

Bügeln



Falsch!

Staubsaugen



Falsch!

Fegen



Falsch!



Falsch!

Auto fahren

Wichtig ist:

- In der Regel dürfen Sie bis zum Kontrolltermin beim Operateur nicht selbst Auto fahren. Gilt etwas Anderes, wird Ihnen dies durch Ihren Arzt, das Pflegepersonal oder Ihren Physiotherapeuten mitgeteilt.
- Dauert der Transport vom Spital nach Hause länger, empfiehlt es sich bei Beschwerden eine Pause von ein paar Minuten einzulegen und ein paar Schritte zu gehen.

Richtiges Einsteigen in ein Auto:





Wenn Sie von Angehörigen in einem Privatauto vom Spital abgeholt werden, setzen Sie sich am besten auf den Beifahrersitz und stellen die Rückenlehne so ein, dass der Winkel in Ihrer Hüfte 90° beträgt oder grösser ist.

Sobald Sie wieder selbst Auto fahren dürfen und Sie eine längere Autofahrt vor sich haben, können Sie mit einem Kissen den Winkel im Hüftgelenk vergrössern, so dass keine weiterlaufende Bewegung in die Lendenwirbelsäule stattfindet.

Korrektes Heben/Bücken/Tragen

Wichtig ist:

Das Heben von schweren Lasten sollte für die Zeit der Heilungsphase vermieden werden. Grundsätzlich sind hierbei nur Gegenstände zulässig, welche schmerzfrei getragen werden können. Wir empfehlen Ihnen daher bis zum Kontrolltermin beim Operateur, nicht mehr als ca. 5 kg Gewicht zu tragen.



Wichtig ist:

1. Die Bewegungen sind vorzugsweise langsam und kontrolliert auszuführen.
2. Schwungvolle Bewegungen und rasche Bewegungen aus der Drehung heraus sollten vermieden werden.
3. Lasten immer nahe am Körper tragen.
4. Die Bewegung findet in den Knie-, und Hüftgelenken statt, der Rücken bleibt dabei gerade.



Falsch!

Allgemein gilt:

Lasten gleichmässig auf zwei Taschen und beide Körperhälften verteilen



Sexualität nach Rückenoperationen

Nach einer Rückenoperation muss nicht auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden, jedoch sollte auch hier bis zum Kontrolltermin beim Arzt auf ein rüchenschonendes Verhalten geachtet werden.

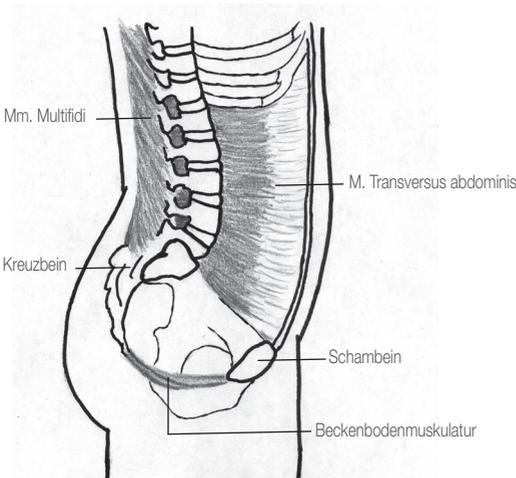
- Grundsätzlich gilt: Es dürfen keine Beschwerden im Operationsgebiet, sowie ausstrahlende Schmerzen in den Beinen auftreten.
- Der Rücken soll möglichst gerade bleiben, das heisst Drehbewegungen sowie Hohl- oder Rundrücken sollten vermieden werden.
- Es sollten keine schnellen und ruckartigen, sowie keine grossen Beckenbewegungen gemacht werden.
- Zu empfehlen sind Positionen in Rücken- oder Seitenlage wie z.B. Löffelstellung oder Missionarsstellung, da diese rüchenschonend sind.

III. Heimprogramm

Die muskuläre Stabilisation des Rumpfes

Das Erlernen der muskulären Stabilisation ist nach einer Wirbelsäulenoperation sehr wichtig. Durch angepasste Muskelaktivität kann die Wirbelsäule wie in einem Korsett gestützt werden. So kann die Heilung gut ablaufen und weitere Schäden können so vermieden werden.

Begriffserklärung: **Grundspannung**



Eine muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule bedeutet:

Anspannung des M. Transversus abdominis und der Mm. Multifidi (tiefe Bauch-/Rückenmuskeln und wichtige Stabilisatoren) in verschiedenen Ausgangsstellungen wie z.B. Sitz/Stand und später auch bei Alltagsaktivitäten, z.B. Heben/Tragen.

Üben der Grundspannung



Achtung!

- Bei der Anspannung darf keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule stattfinden
- langsame, sanfte Anspannung und Entspannung
- regelmässige, tiefe Atemzüge

Vorstellungsmöglichkeiten zur Aktivierung der Grundspannung:

- Bauchnabel Richtung Steissbein ziehen
- Die seitlichen Beckenknochen zusammenziehen
- Reissverschluss schliessen bei enger Hose

Zur Kontrolle können Sie mit 2 Fingern Ihre Beckenknochen aufsuchen. Dann wandern Sie mit Ihren Fingerspitzen ein paar Zentimeter in Richtung Bauchnabel. Dort in der Tiefe (leichten Druck mit den Fingerspitzen ausüben) sollten Sie eine Anspannung spüren.

Übungshäufigkeit:

- Stündlich 3x10 Sekunden die Spannung halten
- vor Bewegungsübergängen (z.B. vom Liegen zum Sitzen, vom Sitzen zum Stehen) und bei Bewegung sollten Sie die Spannung aufbauen und halten

Notizen

Physiotherapie

Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
Telefon + 41 (0)62 746 60 91
Telefax +41 (0)62 746 60 99
physiotherapie@spitalzofingen.ch
www.spitalzofingen.ch

Physiotherapie

Team Neurochirurgie

Simone Lagler, Teamleiterin
Tellstrasse
5001 Aarau
Telefon +41 (0)62 838 46 85
Telefax +41 (0)62 838 43 29
www.ksa.ch

Klinik für Neurochirurgie

Prof. Dr. med. A. Schubert, Chefarzt und Klinikleiter



Tellstrasse
5001 Aarau
Telefon +41 (0)62 838 66 90
Telefax +41 (0)62 838 66 29
neurochirurgie@ksa.ch
www.ksa.ch