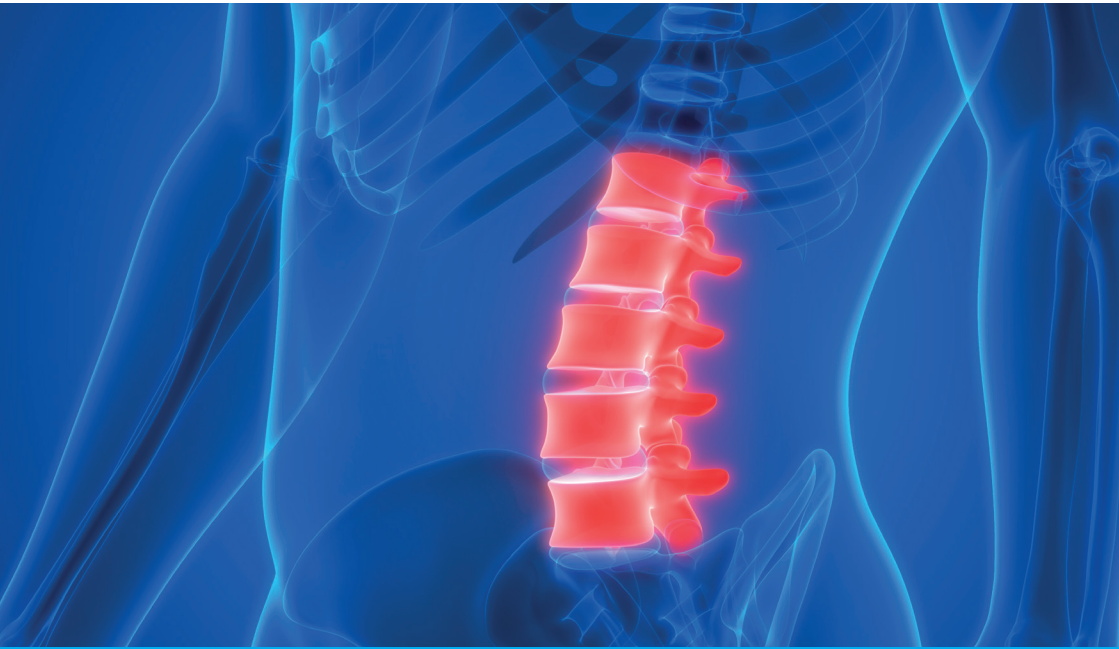




Physiotherapie | Klinik für Neurochirurgie

# Verhalten nach einer Operation der Lendenwirbelsäule



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 Wurf sportarten 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 rückschonendes 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 4–6 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**

---

---

---

---

---

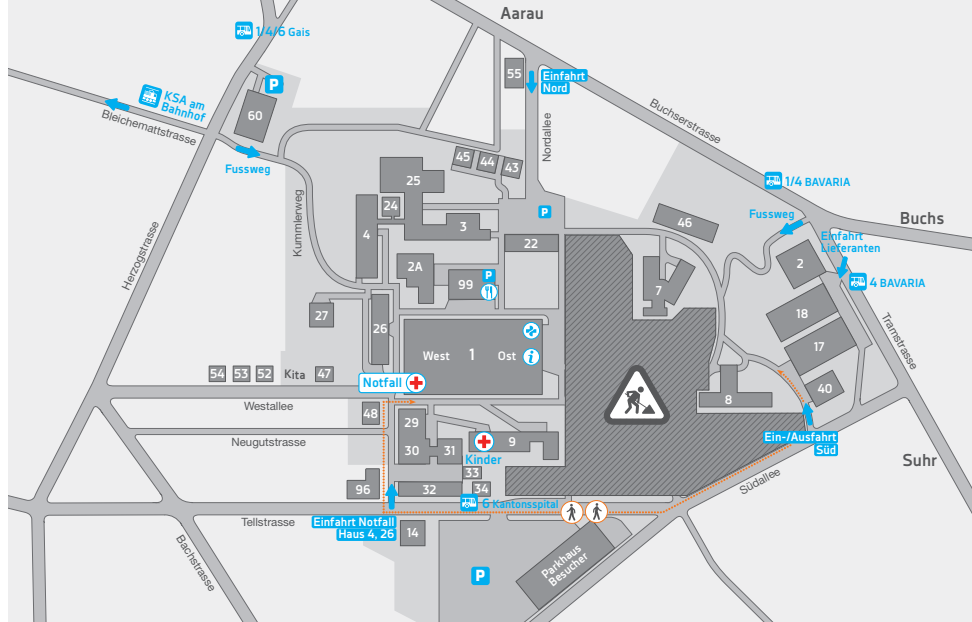
---

---

---

---

---



Aufgrund der Vorarbeiten für den Spitalneubau kann es zu baulichen Veränderungen auf dem Areal kommen. Informieren Sie sich zur aktuellen Lage auf [www.ksa.ch/arealplan](http://www.ksa.ch/arealplan)

## Klinik für Neurochirurgie

Tellstrasse  
5001 Aarau  
Telefon +41 (0)62 838 66 90  
Telefax +41 (0)62 838 66 29  
[neurochirurgie@ksa.ch](mailto:neurochirurgie@ksa.ch)  
[www.ksa.ch](http://www.ksa.ch)

## Physiotherapie

### Team Neurochirurgie

Tellstrasse  
5001 Aarau  
Telefon +41 (0)62 838 46 85  
Telefax +41 (0)62 838 43 29  
[physiotherapie@ksa.ch](mailto:physiotherapie@ksa.ch)

