



Gemeinschaftspraxis-Praxisklinik

Neurochirurgie

Gerhart/Kreuzpaintner/Spohr

Tel.: 085 1 / 4902890 — Fax: 085 1

Patientenleitfaden

Bandscheiben-OP (lumbal)

Liebe Patientin,
lieber Patient,

Sie werden an einem Bandscheibenvorfall operiert bzw. sind an einem Bandscheibenvorfall operiert worden. Zur Vorbereitung auf die Zeit nach der OP hier einige Informationen.

OP-Tag:

Nach der Operation sind Sie mit einer Infusion versorgt, die ein Schmerzmittel enthält. Sie haben die Kompressionstrümpfe auch im Bett an (bis zum 4.Tag).

Sie sollen am OP-Tag **auf dem Rücken liegen**. Durch Ihr Körpergewicht wird die Wunde leicht komprimiert. Das wirkt blutstillend und verringert das Risiko einer Nachblutung. Drehbewegungen sollten am OP-Tag noch vermieden werden, um die frisch operierte Wirbelsäule erst mal zur Ruhe kommen zu lassen. **Der Oberkörper** soll in der Regel **flach** liegen (höchstens leicht angehoben). Diese „Bettruhe“ verleitet dazu „ganz stadt“ zu liegen. Das ist aber falsch.

Bewegen Sie im Bett immer wieder Ihre Beine, „wackeln“ Sie mit den Zehen. Das ist wichtig, weil es das Thromboserisiko senkt.

Der Weg zur Toilette ist in den ersten Stunden nicht gestattet, das muß im Bett „erledigt“ werden. Ausnahmsweise dürfen Sie am Abend mal mit Hilfe aufstehen, wenn die Operation ca. 5 Stunden zurückliegt und das Wasserlassen im Liegen zu große Schwierigkeiten macht.

1.Tag (nach OP):

Sie dürfen am Morgen zu ersten Mal aufstehen und zum Waschbecken zum Waschen gehen (dabei ist auch kurzes Sitzen erlaubt). Mindestens beim ersten Mal sollte Sie eine Schwester/ein Pfleger begleiten. Denn viele Patienten haben dann etwas Probleme mit dem Kreislauf, das gibt sich wieder. Wenn Sie im Laufe des Tages auf die Toilette müssen, dürfen Sie das jetzt tun, aber dann gleich wieder hinlegen.

Grundsätzlich sollten Sie aber am ersten Tag noch Bettruhe einhalten (im Bett die Beine immer wieder durchbewegen, wegen des Thromboserisikos).

2.Tag:

Sitzen sollte in der ganzen ersten Woche nur auf das Nötigste beschränkt werden. Liegen, Gehen und Stehen sind ab Tag 1 zunehmend erlaubt. Machen Sie aber auch am 2. Tag noch nicht zu viel. Gehen Sie mal kurz auf dem Gang auf und ab und legen Sie sich dann wieder hin (noch keine Treppen steigen). Lieber öfter mal kurz aufstehen als einmal zu lange.

Wie man als frisch operierter Patient richtig aufsteht, sehen Sie in der „Gebrauchsanweisung“. Machen Sie aber gerade in den ersten Tagen nicht zu viel.

Sie sollen keine großen Beschwerden haben. Wenn zunehmend Rücken- oder Beinschmerzen

aufzutreten, war es zu viel. Spätestens jetzt müssen Sie kürzer treten.

3. und folgende Tage:

Sie können sich jetzt - je nach Ihren Möglichkeiten - etwas mehr außerhalb des Bettes aufhalten und auch mal ein paar Stufen auf der Treppe gehen. Wenn es zuviel war, benutzen Sie auf dem Rückweg lieber den Aufzug.

Auch Duschen ist jetzt erlaubt (hinterher neues Pflaster). Ab dem 4. Tag dürfen Sie in der Regel die Kompressionsstrümpfe weglassen.

Wenn es im Krankenhaus möglich ist, können Sie ab dem 3.14. Tag auch täglich Bewegungsbäder machen.

Die Fäden werden um den 8.Tag nach der Operation entfernt.

Wie die weitere Behandlung nach der Entlassung aussieht, muß für jeden einzeln geregelt werden (z.B. **Bewegungsbäder und Krankengymnastik ambulant** von zu Hause aus; **ambulante Reha** oder „**Kur**“ [AHB]).

Richtiges Aufstehen nach Bandscheiben-OP

Mit den besten Wünschen für eine baldige Genesung,

Ihre

Neurochirurgische

Gemeinschaftspraxis

Praxisklinik

Schießstattweg 60

94032 Passau