

## Unsere Abteilungsleitung



**Jamil Makki** | Chefarzt Neurochirurgie



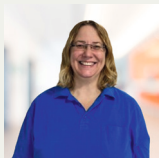
**Claudia Bethke** | Leitung Physiotherapie

## Ihre Experten bei Fragen:



**Fakhr Fakhouri** | Stationsarzt Neurochirurgie

Tel.: 05621 803-225  
wirbelsaeule@werner-wicker-klinik.de



**Sonja Schobert** | Stationsphysiotherapeutin

Tel.: 05621 803-343  
physiotherapie@werner-wicker-klinik.de



## Rückenschonendes Alltagsverhalten

nach einer neurochirurgischen  
Wirbelsäulenoperation

## Patienteninformation

## Wann darf ich nach der neurochirurgischen Wirbelsäulenoperation aufstehen?

Der Arzt legt fest, wann Sie nach der Operation aufstehen dürfen. In der Regel bereits am ersten Tag nach der Operation.

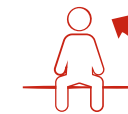
## Worauf soll ich beim Aufstehen und Hinlegen achten?



Legen Sie sich vorsichtig auf den Rücken und stellen Sie beide Beine angewinkelt auf.



Drehen Sie sich vorsichtig von der Rückenlage in die Seitenlage und achten Sie dabei auf gleichzeitiges Drehen von Schulter- und Beckengürtel.



Stützen Sie Ihren Oberkörper mit den Armen ab und bringen Sie beide Beine gleichzeitig aus dem Bett, während Sie sich aufrichten.

## Gibt es Bewegungen, die ich vermeiden sollte?

Vermeiden Sie große Bewegungen der Wirbelsäule: Verdrehen, Beugen oder Überstrecken. Die Physiotherapeuten erarbeiten mit Ihnen individuelle Bewegungsmöglichkeiten und weisen Sie auf mögliche Fehlbelastungen hin.

**1. - 2. Woche:** Entlastungsphase, **3.- 4. Woche:** Leichte Belastungsphase (bis 60 Prozent Maximalkraft), **5. - 6. Woche:** Gesteigerte Belastung (bis 75 Prozent Maximalkraft), **ab der 7. Woche:** Sportphase (bis 85 Prozent Maximalkraft), **ab der 8. Woche:** Rückkehr in normale Freizeitaktivitäten.

## Darf ich Treppen steigen?

Der Arzt legt fest, wann Sie nach der Operation Treppen steigen dürfen. In der Regel bereits am ersten Tag nach der Operation.

## Wann und wie lange darf ich nach einer neurochirurgischen Operation Sitzen?

In der Regel dürfen Sie sich zu den Mahlzeiten und für die Toilettengänge hinsetzen. In den ersten zwei Wochen nach der Operation sollten Sie langes Sitzen meiden und die Positionen häufiger wechseln.

## Was ist zusätzlich in den ersten 3-4 Wochen nach der Operation zu beachten?

In diesem Zeitraum sollten Sie keinen Sport treiben oder schwere körperliche Arbeit leisten. Sie sollten nicht mehr als 5-7 kg heben oder tragen.

## Ihre Fragen. Unsere Antworten.

Bitte beachten Sie die Empfehlungen Ihres Arztes, da die aufgeführten Verhaltenshinweise davon abweichen können.

### Gender-Hinweis

Für bessere Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form bei Personenbezeichnungen und Hauptwörtern. Dies dient lediglich der Lesbarkeit und beinhaltet keine Wertung, da wir Vielfalt schätzen.