

WIEDERAUFNAHME DER AKTIVITÄTEN

In den ersten zwei Wochen sollten Sie das Autofahren vermeiden. In dieser Zeit können Sie als Beifahrer für kurze Strecken mitfahren. Bei Antritt einer längeren Reise empfehlen wir zur Entspannung alle zwei Stunden anzuhalten, um ein paar Schritte zu gehen.

Duschen dürfen Sie dann, wenn Ihr Chirurg einen Wundkleber benutzt oder einen wasserfesten Verband verschreibt. Vermeiden Sie es, an der Narbe zu reiben oder zu kratzen. Tragen Sie bitte keine Salben, Cremes oder Öle auf diesem Bereich auf.

Der Chirurg entscheidet entsprechend der individuellen Genesung über die Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit und sportlichen Aktivität.

NOTIZEN:

Hôpitaux Robert Schuman
9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 2468-1
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman
www.hopitauxschuman.lu

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Station der Neurochirurgie :
T (+352) 2888 4034 / 2888 4002

Poliklinik ZithaKlinik :
T (+352) 2888 4522

Notaufnahme Hôpital Kirchberg :
T (+352) 2468 5555

PATIENTENINFORMATION: EINGRIFF AN DER WIRBELSÄULE



EINGRIFF AN DER WIRBELSÄULE

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

Sie wurden an der Wirbelsäule operiert. Ziel der Intervention war es, Schmerzen zu lindern, die Verschlechterung eines anhaltenden Defizits zu vermeiden und gegebenenfalls die Muskelkraft, sowie Gangstörungen zu verbessern.

In der Regel kommt es selten zu Komplikationen. Sollte dennoch eins der folgenden Symptome oder Anzeichen auftreten :

- anhaltendes Fieber nach 36 Stunden,
- Entwicklung einer Schwellung oder Verhärtung an der OP-Wunde,
- Ausfluss aus der Wunde,
- Wundöffnung,
- ausstrahlender Schmerz in eine Extremität,
- Auftreten von Missempfindungen,
- oder in äußerst seltenen Fällen das Auftreten von Harn/- oder Stuhlinkontinenz,

Kontaktieren Sie bitte direkt ihren Arzt, die Notaufnahme der ZithaKlinik/Hôpital Kirchberg oder den Service der Neurochirurgie (Pflegestation). Wir werden Ihnen das weitere Vorgehen erklären.

MERKE: ES KOMMT HÄUFIG VOR, DASS EINIGE SCHMERZEN KURZ NACH DEM EINGRIFF NOCH BESTEHEN BLEIBEN. SIE VERSCHWINDEN MEIST NACH EINIGEN TAGEN BIS WOCHEN.

RICHTIGES VERHALTEN IM ALLTAG

Für die Wiederaufnahme der Aktivitäten des täglichen Lebens ist es ratsam, folgende Empfehlungen umzusetzen.

- Die liegende Position belastet Ihren Rücken am geringsten. Es wird davon abgeraten auf dem Bauch zu liegen.
- **Mobilisation zur Seite** : Die Schultern und das Becken sollten sich zusammen bewegen, um das Verdrehen des Rückens zu vermeiden.
- **Aufstehen** : Drehen Sie sich auf die Seite und strecken Ihre Beine aus, während Sie ihre Arme abstützen. Die Beine stellen ein Gegengewicht zum Rumpf dar. Es gehen gleichzeitig die Beine nach unten und die Brust streckt sich. (Bewegungsablauf, siehe unten).
- **Sitzen**: Es wird geraten, einen geraden Sessel mit einem hohen Sitz zu wählen. Setzen Sie Ihre Füße flach auf dem Boden ab und vermeiden Sie es, Ihre Beine zu kreuzen. Die Dauer des Sitzens sollte schrittweise erhöht werden.



Drehen Sie sich im Block zur Seite



Halten Sie Ihren Rücken gerade, senken Sie Ihre Beine und drücken Sie sich mit Ihren Armen ab, um sich aufzusetzen



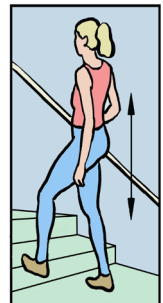
Halten Sie Ihren Rücken gerade um aufzustehen



Nicht mehr als 5 kg heben



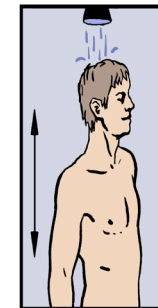
Gehen Sie in die Knie, um einen Gegenstand vom Boden aufzuheben



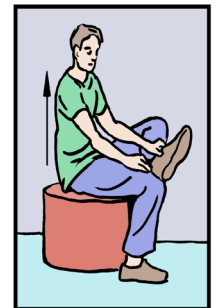
Halten Sie Ihren Rücken gerade



Stehen Sie auf und halten Sie Ihren Rücken gerade



Im Stehen waschen



Setzen Sie sich, um Ihre Schuhe anzuziehen

- Die schrittweise Wiederaufnahme des Gehens, erweist sich als bestes Training.
- Stürze können sie vermeiden, indem Sie unebenes Gelände meiden.
- Wenn ihr Arzt Ihnen ein Korsett verschreibt, sollten Sie dies während der Mobilisation tragen.
- Achten Sie auf eine angemessene Haltung, um Ihren Alltag zu bewerkstelligen; d.h. **den Rücken gerade halten ohne Verdrehungen und ohne die Beugung im Lendenwirbelsäulenbereich.**