



Liebe Patientin, lieber Patient,

für die Zeit nach Ihrer Operation bzw. **Implantation eines künstlichen Wirbelkörper - Ersatzes** haben wir für Sie Informationen zusammen gestellt - als Hilfestellung für Bewegungen im Alltag.

Weitere Fragen besprechen Sie bitte mit Ihrem Therapeuten¹, z.B. bei Bedarf über die Versorgung mit Hilfsmitteln.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

das Team der Physiotherapie

¹ Der einfacheren Lesbarkeit halber wird im weiteren Verlauf ausschließlich die männliche Form gewählt, dies impliziert auch die weibliche Form

Implantation eines künstlichen Wirbelkörper - Ersatz

Informationen für Patienten

Hilfestellung bei Alltagsproblemen

Bitte denken Sie daran, dass es nach der Operation zu Einschränkungen in ihrem Alltag kommen kann. Hilfsmittel können hier Abhilfe schaffen. Besprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten, was für Sie in Frage kommt (Greifzange, Strumpfanziehhilfe, Toilettensitzerhöhung). Klären Sie mit der Krankenkasse nötige Hilfen.

Die Orthesenversorgung

Zur Stabilisierung und Entlastung der operierten Struktur, ist das Tragen einer Orthese für einige Zeit unerlässlich. Ihr Operateur klärt Sie über die für Sie geeignete Orthesenart und deren Tragedauer auf.



Ressurkorsett



Drellmieder



Spinomed

Bitte legen Sie konsequent Ihre Orthese beim Aufstehen an. Beim Hinlegen kann sie wieder ausgezogen werden.

Die Hilfsmittel

Im Alltag werden Sie in Situationen kommen, in denen das Tragen der Orthese Sie in Ihrer Beweglichkeit einschränkt. Hilfsmittel können hier Abhilfe schaffen. Besprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten, was für Sie in Frage kommt (Greifzange, Strumpfanziehhilfe, Toilettensitzerhöhung).

Das rüchenschonende Hinsetzen (Drehen „en bloc“)

1. Stellen Sie die Beine nacheinander an.
2. Spreizen Sie den Arm der Seite, zu welcher Sie sich drehen wollen, auf 90° ab (Henkelstellung). Der andere Arm liegt auf dem Bauch.
3. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an, nehmen das Kinn auf die Brust und drehen dann Oberkörper und Beine gleichzeitig („en bloc“) zur Seite.
4. In der Seitenlage beugen Sie die Beine möglichst weit an und schieben die Fersen über die Bettkante.
5. Dann stützen Sie sich mit der oberen Hand vor der Brust etwas hoch. Gleichzeitig unterstützt der untenliegende Arm bis zum aufrechten Sitz
6. Stellen Sie die FüÙe fest auf den Boden



Vermeiden Sie aus Rückenlage unbedingt das Aufsetzen mit langem Hebel („Klappmesser“).



Das Sitzen auf einem Stuhl

Vermeiden Sie, wie auf dem Bild dargestellt, tiefes Sitzen!
Nutzen sie hohe Stühle oder verwenden Sie ein Keilkissen!



Physiotherapeutischer Nachbehandlungsplan

Ihr Physiotherapeut gibt Ihnen vor der Entlassung einen ausführlichen Nachbehandlungsplan für die Kollegen in den Praxen vor Ort mit, damit diese mit Ihnen die weiteren Schritte erarbeiten können.

Alltag

Vermeiden Sie extreme Bewegungen, v.a. Drehen, sowie langes Stehen und Sitzen.
Achten Sie auf ausgewogene Belastungs- und Regenerationsphasen. Gönnen Sie sich zu Hause ausreichend Ruhephasen, indem Sie sich hinlegen.

Haushalt

Rückengerechtes, körpernahes Heben und Tragen von leichten Gewichten mit Orthese ist erlaubt.
Kein schweres Heben die ersten 6 Wochen nach OP. Freigabe zur vollständigen körperlichen Belastbarkeit nach ambulanter ärztlicher Kontrolle.

Sport

Nach ärztlicher Kontrolle, frühestens 6 Wochen nach OP.

Geeignete Sportarten:

- Nordic Walking
- Fahrrad fahren mit aufrechter Körperhaltung
- Schwimmen
- Gerätetraining unter Anleitung

Nicht geeignete Sportarten:

- Sportarten mit schnellen Stopp-Drehbewegungen und Stauchungen.
- Tennis,
- Golf,
- Volleyball

Das Autofahren

- Als Beifahrer können Sie sofort wieder am Straßenverkehr teilnehmen, vermeiden sie aber vorerst lange Autofahrten
- Verwenden sie im Auto eine Sitzerrhöhung
- Selbst fahren können Sie, wenn Sie keine Beschwerden mehr haben, aber frühestens 4 Wochen nach der Operation.

Sollten Sie unsicher sein oder weitere Fragen haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf!

Bei Rückfragen Tel.: 09 31/8 03 16 20 (AB)
16 01 (7:30 – 8:00 Uhr oder 11:30 – 12:00 Uhr)

Therapeut/in: _____