

# Verhalten bei einer Operation der Lendenwirbelsäule

Klinik für Neurochirurgie/Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

## Hinweise für das Verhalten nach der Operation eines Bandscheibenvorfalls oder einer Wirbelkanalstenose an der Lendenwirbelsäule

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient**

Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlungen für das Verhalten nach einer dekomprimierenden Operation an der Lendenwirbelsäule (Bandscheibenvorfall, enger Spinalkanal).

Diese Empfehlungen sind für Patientinnen und Patienten gedacht, bei denen keine schweren Lähmungen vorhanden sind und auch keine weiteren erheblichen Veränderungen an der Lendenwirbelsäule bestehen.

Bitte beachten Sie, dass leichte Beschwerden nach einer Lendenwirbelsäulenoperation normal sind und es bei Belastung durchaus zu einer vorübergehenden Zunahme von Restbeschwerden kommen kann. Vermeiden Sie grundsätzlich ruckartige und unkontrollierte Beuge- und Drehbewegungen im Wirbelsäulenbereich. Belasten und üben Sie nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Die Arbeit kann bei leichten Beschwerden durchaus wieder aufgenommen werden.

### 1. Lagerung nach der Operation

.....

Nach der Operation können Sie so im Bett liegen, wie es Ihnen bequem ist. Wir empfehlen die flache Lagerung entweder seitlich oder auf dem Rücken. Das Kopfteil des Bettes dürfen Sie hochstellen. Achten Sie darauf, dass der Bettknick im Hüftbereich liegt.

Wenn Sie sich in Bauchlage wohl fühlen, können Sie diese nach Instruktion durch die Physiotherapie auch einnehmen.

### 2. Sitzen

.....

Sie dürfen nach der Operation solange sitzen, wie Sie sich wohl fühlen. Zum Essen dürfen Sie sich hinsetzen.

Zum Sitzen kann die Rückenlehne benutzt werden. Wir empfehlen eine aufrechte Haltung mit Unterstützung des Sitzkeils.

→ Bitte wenden

### 3. Nachkontrolle beim Operateur

.....

In der Regel findet vier Wochen nach der Operation die Nachkontrolle bei Ihrem Operateur statt.

### 4. Wiederaufnahme der Arbeit

.....

Bei Austritt wird eine Arbeitsunfähigkeit für 14 Tage ausgestellt. Weitere Arbeitsunfähigkeiten sollen je nach Beschwerden von Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin ausgestellt werden.

### 5. Autofahren

.....

Das Autofahren für den täglichen Bedarf ist direkt nach der Entlassung erlaubt. Längere Fahrten sollten in Abhängigkeit von den Beschwerden durchgeführt werden. Der normale Autositz in aufrechter Position ist ausreichend.

### 6. Reisen

.....

Für Reisen mit Auto, Bus, Zug oder Flugzeug bestehen keine Beschränkungen.

### 7. Tragen von Lasten

.....

Achten Sie beim Tragen darauf, die aufrechte Körperhaltung nicht aufzugeben. Erlaubt sind zwei Einkaufstaschen beidseits gewichtsgleich verteilt oder ein Rucksack.

### 8. Rehabilitation und Physiotherapie nach der Entlassung

.....

Grundsätzlich ist nach der Operation eines Bandscheibenvorfalles oder eines engen Spinalkanals keine stationäre Rehabilitationsbehandlung notwendig. Beim Austritt wird ein Rezept für eine ambulante Physiotherapie ausgestellt.

**Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.**

### 9. Sexualität

.....

Allgemein gilt: Kleine und feine Bewegungen aktivieren positiv die Rückenmuskulatur. Vermeiden Sie grosse Bewegungen des Beckens und der Wirbelsäule in alle Richtungen. Vermeiden Sie einen extremen Hohl- oder Rundrücken. Positionen in Rücken- oder Seitenlage mit gebeugten Hüften und Knien sind meistens rückenschonend.

### 10. Wiederaufnahme sportlicher Betätigungen

.....

Wir empfehlen eine Wiederaufnahme sportlicher Tätigkeiten. Rückenfördernde Sportarten wie Spazierengehen, Walking, Wandern, Velofahren, Fitness, Schwimmen und Langlauf sind nach der Entlassung möglich. Die Aktivitäten sollten je nach Befindlichkeit mit zunehmender Steigerung aufgenommen werden.

Mannschaftssportarten sowie Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr sollten in den ersten drei Monaten nach der Operation vermieden werden. Dies schliesst sämtliche Ballsportarten, Tennis, Golf, Skifahren (alpin), Snowboarden, Kampfsportarten und Reiten ein.

Für weitere Fragen stehen Ihnen das ärztliche Team und die Physiotherapie gerne zur Verfügung.

**Kantonsspital St.Gallen  
Klinik für Neurochirurgie**  
Tel. +41 71 494 11 99  
[www.kssg.ch/neurochirurgie](http://www.kssg.ch/neurochirurgie)

**Kantonsspital St.Gallen  
Zentrum für Ergo- und  
Physiotherapie**  
Tel. +41 71 494 15 75  
[www.kssg.ch/zep](http://www.kssg.ch/zep)