



## Nachsorgeinformationen bei einer zervikalen Bandscheibenoperation

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen soll demnächst eine Bandscheibenoperation im Bereich der Halswirbelsäule durchgeführt werden. Mit den nachfolgenden Hinweisen wollen wir Ihnen helfen, in der Zeit unmittelbar nach der Operation besser zurechtzukommen.

- Am Operationstag ist es Ihnen erlaubt, nach Abklingen der Narkosewirkung und unter Beachtung der Kreislaufverhältnisse kurz aufzustehen. Beim ersten Aufstehversuch sollten Sie unser Pflegepersonal um Hilfe bitten.
- Essen und Trinken ist nach der Operation prinzipiell erlaubt, vorher sollte jedoch unser Pflegepersonal befragt werden. Sie sollten gut kauen und zunächst mit kleinen Bissen und Schlucken in sitzender Position anfangen. Leichtere Schluckbeschwerden sind nach der Operation für einige Tage normal. Bitte informieren Sie uns im Fall zunehmender Schluckbeschwerden oder –Hindernisse umgehend, ebenso bei auftretenden Schwellungen im Halsbereich oder Luftnot.
- Durch die bei der OP eingebrachten Implantate („Cages“ oder zusätzlich kleine Metallplatten) wird der Wirbel stabilisiert, d.h. es bestehen prinzipiell keine nennenswerten Belastungseinschränkungen. Sie haben deshalb die Erlaubnis, sich in eigenem Ermessen frei zu bewegen. Die korrekte Implantatposition wird durch eine Röntgenuntersuchung nach der Operation sicherheitshalber kontrolliert.
- Durch die Änderung der Wirbelsäulen-Statik müssen Sie allerdings damit rechnen, dass während der ersten Tage und ggf. Wochen nach OP anhaltende Muskelverspannungen auftreten, die zum Schulter- und BWS-Bereich ausstrahlen können. Auch ein Druckgefühl hinter dem Brustbein kann im Rahmen der üblichen Rekonvaleszenz auftreten.
- Dreh- und Nickbewegungen des Halses bzw. Kopfes sind ebenfalls erlaubt und beugen einer Versteifung des Bindegewebes vor, sollten allerdings nicht in übertriebenem Umfang von Ihnen vorgenommen werden.
- In diesem Zusammenhang gilt: achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen gibt. Eine störende Muskelverspannung im Nacken und BWS-Bereich ist zwar ungefährlich, kann aber ein Zeichen dafür sein, wieder etwas mehr zu entspannen.



## Nachsorgeinformationen bei einer zervikalen Bandscheibenoperation (Seite 2)

- Nehmen die im Sitzen oder Liegen immer eine entspannte, subjektiv angenehme Haltung ein. Vorgeformte Kopfkissen sind hier nur teilweise hilfreich. Oft ist es angenehmer, ein flexibles, „knäuelbares“ Kopfkissen zu benutzen. Sie dürfen sowohl in Rücken-, als auch in Seitenlage liegen. Bitte vermeiden Sie es, z.B. beim Schreiben von Textnachrichten längere Zeit den Kopf in vornübergeneigter Position zu halten. Dies kann zu heftigen Nackenverspannungen führen.
- Die Muskelverspannungen bessern sich in der Regel bei leicht erhöhter, nicht ganz flacher Liegeposition. Beim Aufstehen ist es normal, wenn Sie den Hinterkopf mit einer Hand etwas unterstützen.
- Selbständiges Autofahren ist während der ersten 3 Wochen nach dem Eingriff verboten, Sie können jedoch jederzeit als Mitfahrer transportiert werden. Auch die Heimfahrt nach der Operation kann bereits mit dem Privat-PKW erfolgen.
- Während der ersten 10 Tage nach der Operation ist eine medikamentöse Behandlung mit einem Anti-rheumatikum (z.B. Ibuprofen oder Diclofenac) und einem muskelentspannenden Präparat (z.B. Ortonon) erforderlich, ggf. nehmen Sie ergänzend ein weiteres Schmerzmittel (z.B. Tramal oder Novalgin) ein. Die genaue Dosierung und Einnahmeanweisung besprechen Sie mit Ihrem Operateur, ebenso die evtl. Beendigung der medikamentösen Behandlung.
- Duschen ist besser als Baden. Wenn Ihr Operateur es Ihnen erlaubt, so können Sie bereits am 3. Tag nach der Operation duschen (und sich rasieren). Nach dem Duschen muss allerdings das Pflaster gewechselt werden.
- Am Ende der ersten Wochen nach der Operation beginnen Sie mit ersten physiotherapeutischen Behandlungen (z.B. Wärmeanwendungen, Massagen, manuelle Therapie), später gefolgt von aktiver Krankengymnastik. Ihr Operateur wird Sie mit entsprechenden Verordnungen versorgen. Bis Sie wieder die Erlaubnis zum selbständigen Führen eines Fahrzeugs haben, sollten Sie sich um eine anderweitige Mitfahrgelegenheit (z.B. Familienangehörige, Nachbarn etc.) bemühen.
- Die Entfernung des Nahtmaterials bzw. die erste Kontrolluntersuchung in unserer Praxis findet zwischen dem 8. und 10. Tag nach der Operation statt. Unsere Rezeption kann Ihnen hierfür ein Terminkärtchen ausstellen. Gleichzeitig sehen wir bereits eine zweite Kontrolluntersuchung 6 Wochen nach dem Eingriff vor.
- Für „normale“ berufliche Belastungen (wie z.B. Bürotätigkeit) rechnen Sie mit einer Arbeitsunfähigkeit von ca. 4–6 Wochen.