

Handreichung für Physiotherapie und Rehabilitation nach Operation an der Lendenwirbelsäule

Sie sind an der Lendenwirbelsäule operiert worden.

Der Operateur hat Sie intraoperativ in unser

☐ **fast**

☐ **regular**

☐ **careful**

Nachbehandlungsschema eingruppiert.

Rehabilitationsphasen

Wir haben die postoperative Rehabilitation in zwei Kernphasen aufgeteilt:

Phase I:

Wenn die Gewebenähte frisch sind und das Implantatbett den ersten Anpassungsprozess durchläuft.

Phase II:

Wenn das Weichteilgewebe stabil ist und Ihr Implantat mehr und mehr knöchern einwächst.

	„fast“ Schema	„regular“ Schema	„careful“ Schema	
Phase I	1. einschl. 2. Woche	1. einschl. 2. Woche	1. einschl. 4. Woche	ab Ihrem OP-Datum
		3. einschl. 4. Woche	5. einschl. 8. Woche	ab Ihrem OP-Datum
Phase II	3. einschl. 4. Woche	5. einschl. 6. Woche	9. einschl. 12. Woche	ab Ihrem OP-Datum

Der Operateur hat Ihre OP anhand der Veränderungs-Bedingungen und der zu erwartenden biomechanischen Kräfte in Ihrem individuellen Fall zugeordnet, wie es für Sie und Ihren Heilungsprozess am Besten ist. Diese Vorgabe finden Sie auch in Ihrem Entlassungsbrief an den Hausarzt.

Orthese:

In der Regel wird ein adaptierbares Lumbamed Disc-Mieder verordnet. Falls Sie eine T-Flex-Orthese verordnet bekommen haben: diese kann nur 2-phasig adaptiert werden.

Phase I:

Verwenden Sie alle stabilisierenden Elemente. Tragen Sie das Mieder sobald Sie sich aufrichten. Sie dürfen das Mieder zur Toilette, zum Duschen und während der krankengymn. Behandlung ablegen. Bitte vermeiden Sie zu diesen Zeitpunkten abrupte oder extreme Bewegungen.

Phase II:

Demontieren Sie die Orthese schrittweise. Beginnen Sie mit der Entfernung des festen Rückenteils (Knochen). Anschließend ersetzen Sie die stabileren durch die flexibleren Stäbe. Am Ende der Phase II sollten Sie Ihr Mieder - nun ohne Stäbe und festem Rückenteil abtrainieren.

(Manche Patienten tragen ihre elastische Orthese ohne Verstärkungen weiterhin bei sehr anstrengenden Aktivitäten. Das ist in Ordnung und hilfreich.)

Bewegungsspielraum:

Seien Sie versichert: Ihre Implantate sind primär stabil. Durch aktive, nicht gewaltsame Bewegung können Ihre Implantate weder disslozieren („verrutschen“) noch gefährdet werden. Sofern Sie eine Prothese erhalten haben bewegen sich diese auch selbst wie eine natürliche Bandscheibe (Segment).

Phase I:

Vermeiden Sie jede forcierte Bewegung! Ihre individuelle Schmerzgrenze bestimmt das Tempo der Mobilisierung. Hören Sie auf Ihren Körper.

Maximale Beuge- und Streckbewegungen nach vorne und hinten sowie zur Seite sollten ebenso wie maximale Drehbewegungen vermieden werden.

Rumpfstabilisierende, Muskel-aufbauende Übungen in orthograder Position.

Phase II:

Das Bewegungsausmaß kann innerhalb der körperlichen Grenzen individuell erweitert werden. Auch hier gibt die persönliche Schmerzgrenze des Patienten den Ausschlag.

Dynamische Komponenten des Muskelaufbaus erweitern das Programm.

Nicht erlaubt:

- Elektrotherapie wegen der metallischen Implantate. (Ausschließlich klassisches Tens ist erlaubt)
- Forcierte (impulshaltige) Manipulationen an der Wirbelsäule während Phase I+II. Danach sind alle osteopathischen oder manuellen Techniken erlaubt.

Zusammenfassung:

Diese Handreichung ist nur eine generelle Empfehlung für die postoperative Nachbehandlung. Im Rahmen dieser Richtlinien sind individuell angezeigte Techniken wie Osteopathie, Craniosacral-Therapie, Maitland, Gerätetraining möglich.

Diese sollten natürlich nur von ausgebildeten Therapeuten oder einem besonnenen Krankengymnasten vor Ort ausgeführt werden.

Langfristige Empfehlungen:

Der Operateur hat diese OP durchgeführt, um Ihnen die Rückkehr in ein normales Leben zu ermöglichen. Noch einmal: die Implantate sind primär stabil. Einmal eingeheilt, sind sie in die Wirbelsäule integriert. Behalten Sie dies im Gedächtnis und: wagen Sie Bewegung!

Die folgenden Empfehlungen sind zum Besten Ihrer Wirbelsäule und Ihres Körpers:

- Üben Sie weiter. Ein tragfähiges Muskelkorsett ist die beste Unterstützung für Ihre Wirbelsäule.
- Machen Sie Dehnungsübungen: Besonders die ischiokrurale Muskulatur, Quadripse- und Trapeziusmuskel (also die Oberschenkel-Muskeln) neigen zu Verkürzungen. Dies würde Ihre Wirbelsäule in eine suboptimale Position zwingen.
- Treiben Sie Sport. Schwimmen z. B. wäre ideal. Oder jede andere Sportart die Sie mögen und kontinuierlich betreiben.
- Wir empfehlen Ihnen, auf Aktivitäten mit einem erhöhten Risiko für harte Aufprall- u. Stoßtraumen (wie Bungeejumping oder Nahkampfsportarten) zu verzichten. Ihrem ganzen Körper zuliebe.
- Achten Sie auf rückenfreundliches Verhalten in Ihrem täglichen Leben. Hinknien ist Rücken schonender als nach vorne Beugen, und häufiger Positionenwechsel beugt Muskelkrämpfen vor.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. med. univ. R. Bertagnoli