



Prof. Dr. med. univ. Bertagnoli

Ihre Wirbelsäulenspezialisten

Mussinstraße 6

D - 94327 Bogen

Tel: +49 (0) 9422-8089-0

Fax: +49 (0) 9422-8089-19

info@pro-spine.com

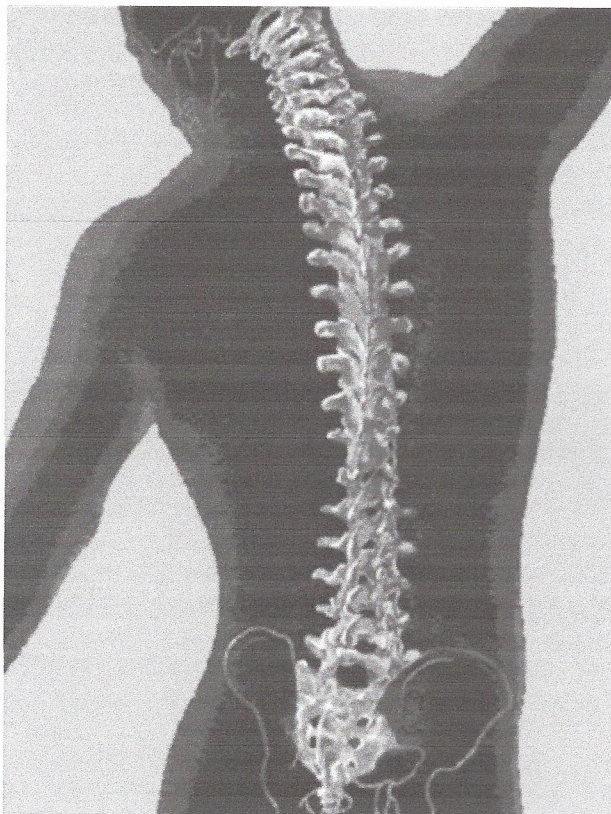
www.pro-spine.de

Das Rückgrat der Genesung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

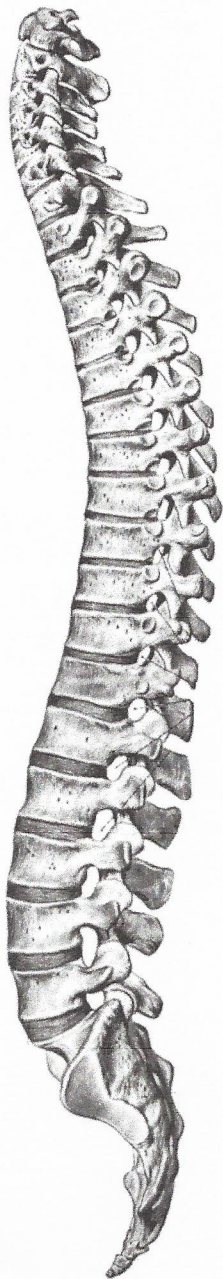
Sie sind an der Wirbelsäule behandelt worden.

Vielleicht haben Sie nun Fragen, auf welche Weise Sie den weiteren Heilungsprozess unterstützen können, und was Sie in den nächsten Wochen vermeiden sollten, um diesen nicht zu gefährden.



Wir haben in Zusammenarbeit mit anderen Patienten die folgenden Punkte zusammengestellt:

Wichtig ist immer, dass Sie unter Ihrer persönlichen Schmerzgrenze bleiben!



- *Darf ich sitzen?* Sitzen ist uneingeschränkt erlaubt.
Wenn Sie eine Versteifungs-Operation hinter sich haben, sollten Sie vorsichtshalber 6 Wochen nur auf der „Kante“ sitzen (Tubersitz).

- *Wann darf ich wieder selbst Auto fahren?*
Wenn Ihnen das Sitzen schmerzarm möglich ist, denn hier geht es um die Verkehrssicherheit – Ihre und die Ihrer Partner auf der Straße.

- *Darf ich heben?* In ergonomischer Haltung, also mit „geradem“ Rücken,
Frauen 5-15 kg
Männer 5-20 kg

Überschweres Heben ist grundsätzlich und dauerhaft nur gelegentlich hinnehmbar (das gilt übrigens für Menschen mit und ohne Wirbelsäulen-Operation).

- *Darf ich Sport treiben?*
Es sind prinzipiell alle Sportarten erlaubt. Bitte vermeiden Sie aber Verletzungen der Wirbelsäule (auch das gilt für jeden Menschen.)

Bitte beginnen Sie langsam, überfordern Sie Ihr Muskelkorsett nicht, achten Sie auf Ihre Schmerzgrenze.

- *Wie lange soll ich die Tabletten einnehmen?*
Bitte setzen Sie sich mit Ihrem Hausarzt in Verbindung. Dieser erhält von uns einen Entlassungsbericht mit einer individuellen Empfehlung.

Falls nun noch Fragen offen sind, sprechen Sie bitte mit uns – wir sind stets bemüht, dieses Informationsblatt noch zu verbessern.

Bitte behandeln Sie in Zusammenarbeit mit uns Ihr Rückgrat gut – es soll Sie ein Leben lang tragen.

Gute Genesung!

Ihr Pro-Spine Ärzteteam