

A photograph of a person's back from the shoulders to the waist. The spine is highlighted with a glowing orange and yellow light. Two hands are resting on the upper and lower back, suggesting a massage or physical therapy. The background is white.

Patienteninformationen nach einer Wirbelsäulenoperation

# Wirbelsäulenzentrum Bonn/Siegburg

---

Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg  
Helios Klinikum Siegburg



## Liebe Patientin, lieber Patient

---

Mit Ihrer Gesundheit haben Sie unserem Wirbelsäulen-Team Ihr wichtigstes Gut anvertraut. Für dieses Vertrauen möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken.

Mit unserem Leitsatz „Ihre Bewegung steht im Zentrum unserer Bemühungen“ möchten wir Sie auch in der poststationären Genesungsphase unterstützen und Ihnen einige Tipps & Tricks sowie Erfahrungswerte mit auf den Weg geben. Ziel ist es, dass Sie schnellst- und bestmöglich mit Ihrem genesenen Rücken in den Alltag zurückkehren können und vor allem zu einer schmerzfreien Bewegung zurückfinden.

Für Ihre weitere Genesung wünschen wir Ihnen alles Gute!

**Ihr Team des  
Wirbelsäulenzentrums Bonn/ Siegburg**

Wir sind weiterhin für Sie da:

Von 8 – 16 Uhr unter  
**T (0228) 6481-19181**

Im Notfall unter  
**T (0228) 6481-11568**

## Was passiert nach Ihrem stationären Aufenthalt?

---

Ihr persönliches Mantra: Spazieren, Spazieren, Spazieren...

### Alltag

Tiefes Sitzen (Hüftbeugung mehr als 90°), Bücken und das Heben von Lasten über 5kg sollten für 6 bis 12 Wochen nach der OP vermieden werden.

### Ärztliche Weiterversorgung

Im Rahmen des Entlassmanagements erhalten sie von uns einen Medikamentenplan und die benötigten Verordnungen der Medikamente.

Die weiteren Wundkontrollen sollten ca. zweimal wöchentlich ambulant bei Ihrem Haus- oder Facharzt erfolgen. Auch die Fadenentfernung oder Fadenkürzung (bei selbstauflösendem Fadenmaterial) erfolgt durch Ihren Haus- oder Facharzt. Dieser ist zudem für die Verordnung der Physiotherapie zuständig.

### Physiotherapie

- Erfolgt nach Dekompressionen/ Nukleotomien sofort
- Erfolgt nach Fusionsoperationen nach 6 Wochen
- Was? Isometrische Übungstherapie der tiefen Rücken- und der Bauchmuskulatur

### Rehabilitation

Nach einer Wirbelsäulenoperation ist eine Rehamaßnahme oft nicht notwendig.

Im Einzelfall ist diese möglich, der Beginn ist frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Operation.

*Ausnahme: Rehabilitation bei älteren Menschen, hier erfolgt eine direkte Verlegung oder ein kurzfristiger Reha Antritt.*

## Tipps für den Alltag

---

### Stärkung und Koordination des Muskelkorsetts

Bei jedem Patienten mit Rückenleiden sollte ein individuell abgestimmtes Kräftigungs- und Koordinationsprogramm angeleitet und folglich in Eigenregie durchgeführt werden. Im Vordergrund steht nach der Aufwärmphase das „isometrische Training“ – eine Muskelaktivierung durch statische Halteübungen.

Ziel ist, dass die verschiedenen Muskelgruppen (Rücken-, Bauch-, Becken- und Halsmuskeln o.a.) und deren nervale Stimulation gleichmäßig gut trainiert werden. Überstreckungen, forciertes Vornüberbeugen oder schnelle Drehbewegungen sollten vermieden werden.

Genauere Anweisungen erhalten Sie durch unser physiotherapeutisches Team. Die Kräftigung und Koordination der rücken- und rumpfstabilisierenden Muskulatur sollte dauerhaft, möglichst täglich, durchgeführt werden. Das wichtigste Ziel des physiotherapeutischen Trainingsprogramms ist, dass Sie die individuellen Übungen erlernen und anschließend selbstständig durchführen können. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren weiterbehandelnden Arzt.

### Dynamisches Sitzen, ergonomischer Arbeitsplatz

Langes monotones Sitzen oder Stehen sind starke Belastungen für den Rücken. Zur Entlastung sollten Sie regelmäßig Ihre Bewegungen variieren, die Position wechseln und Aufstehen. Achten Sie auf einen ergonomischen und „rücken-gerechten“ Arbeitsplatz: Wir empfehlen Ihnen beispielsweise einen höhenverstellbaren Schreibtisch und Monitor

sowie die richtige Anordnung der Arbeitsutensilien und des Schreibtischstuhls. Vermeiden Sie tiefes Sitzen mit einer Hüftbeugung über 90°.

### Autofahren

Vermeiden Sie starke Belastungen für Ihren Rücken wie langes monotones Sitzen sowie tiefes Sitzen mit einer Hüftbeugung über 90°. Nach einer Halswirbelsäulenoperation ist die Bewegung stark eingeschränkt, weshalb Sie ca. 3 bis 6 Wochen auf selbständige Autofahrten verzichten sollten. Nach einer Lendenwirbelsäulenoperation gilt dieselbe Empfehlung für ca. 2 Wochen abhängig von Schmerzen, Taubheitsgefühlen oder Lähmung der Beine und Füße.

Längere Autofahren sollten aufgrund der Stoßbelastungen für 6 Wochen nach OP auch als Beifahrer vermieden werden. Entlasten Sie Ihren Rücken bei kurzen Autofahren durch einen erhöhten Autositz und eine nach hinten regulierte Rückenlehne. Sie können auch ein kleines Kissen unter dem Gesäß positionieren.

### Sexualität

Im Allgemeinen gilt, dass nach einer Rückenoperation sexuelle Aktivitäten erlaubt sind. Bis zur sicheren Wundheilung, ca. 2 Wochen nach der Operation, empfehlen wir jedoch einen Verzicht. Im Falle, dass bei sexueller Aktivität Schmerzen im Rücken auftreten, sollten Sie die Position wechseln oder darauf verzichten, bis ein schmerzfreier Zustand eingetreten ist.

### Sport

Die folgenden Angaben dienen als Richtlinien und müssen individuell je nach Trainingszustand angepasst werden! Erste vorsichtige sportliche Betätigungen können unter

Vermeidung von Extrembewegungen und wirbelsäulenbelastenden Übungen ca. 2 bis 3 Wochen nach dekomprimierenden Operationen und ca. 6 bis 8 Wochen nach Fusionsoperationen begonnen werden. **Voraussetzung ist die vollständig abgeschlossene Wundheilung.** Eine sportliche Vollbelastung beispielsweise bei Kontaktsportarten oder in Wettkämpfen empfehlen wir bei dekomprimierenden Operationen frühestens nach 3 bis 4 Monaten und bei Fusionsoperationen nach 6 bis 12 Monaten.



Bewegung ist wichtig, **aber** eine zu starke und zu frühe Belastung kann das Operationsergebnis gefährden!

Abhängig von der OP und dem präoperativen Trainingszustand kann der behandelnde Operateur andere Empfehlungen geben.

## Welche Sportarten darf ich wann wieder aufnehmen?

- 
- **ab der 4. Woche**  
nach Bandscheiben- und Dekompressionsoperationen

    - Aquajogging
    - Rückenschwimmen (bei Operationen an der Halswirbelsäule erst nach 12 Wochen)
    - Walking
    - Ergometer
    - Training im Fitnessstudio ohne dynamisches Rumpftaining
- 
- **ab der 6. Woche**  
nach Fusionsoperationen

    - Walking
    - Ergometer
    - Training im Fitnessstudio ohne dynamisches Rumpftaining
- 
- **ab der 7. Woche**  
nach Bandscheiben- und Dekompressionsoperationen

    - Fitnessstraining mit dynamischem Rumpftaining
    - Joggen möglichst auf weichem Untergrund
  - ab der 13. Woche**  
nach Fusionsoperationen

    - Schwimmen
    - Fahrradfahren
    - Wandern
    - Yoga, Pilates
    - Skilanglauf
- 
- **ab dem 4. Monat**  
nach Bandscheiben- und Dekompressionsoperationen

    - Tennis/ Squash
    - Golf
    - Kontaktsportarten wie Fuß-, Hand-, oder Volleyball
  - ab dem 8. Monat**  
nach Fusionsoperationen

    - Reiten
    - Wettkampfsport
    - Skifahren
    - Skateboarden
    - Badminton
    - Bowling, Kegeln
- 
- **ab dem 7. Monat**  
nach Bandscheiben- und Dekompressionsoperationen

    - Kunstturnen
    - Kampfsport
  - ab dem 13. Monat**  
nach Fusionsoperationen

## Das „richtige“ Aufstehen aus dem Bett

---



**1.**  
Das Gesäß anspannen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (Grundspannung) und die Beine nacheinander aufstellen.



**2.**  
Mit dieser Grundspannung dann den Kopf, Oberkörper und die Beine gleichzeitig zur Seite drehen (en-bloc). Dabei die Rotation des Körpers vermeiden!



**3.**  
Mit gehaltener Grundspannung gleichzeitig in den Armstütz und die Beine aus dem Bett schieben. Die Beine langsam absenken und den Oberkörper aufrichten.

**4.**  
Im Sitzen an der Bettkante angekommen sollten die Füße auf dem Boden stehen.



**5.**  
Der Rückweg vom Bettkantensitz in die Rückenlage erfolgt umgekehrt. Hierbei ist es essentiell, dass zuerst die vollständige Seitenlage erreicht wird und anschließend die Drehung auf den Rücken "en-bloc" erfolgt.

## Das „richtige“ Aufstehen aus dem Sitz

---



**1.**  
Im Sitzen sollten die Füße auf dem Boden stehen und die Hüftbeugung unter 90° betragen.

**2.**  
Zunächst die Hände auf die Oberschenkel legen, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen und das Gesäß anspannen.



**3.**  
Dann den Oberkörper nach vorne neigen und den Bauchnabel weiterhin zur Wirbelsäule ziehen.

**4.**  
Das Gesäß unter Beibehaltung der Grundspannung langsam anheben und bei Bedarf die Hände am Oberschenkel abstützen. Achten Sie auf einen geraden Rücken!



**5.**  
Die Knie strecken und den Oberkörper aufrichten.

**6.**  
Auch im „richtigen Stand“ Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und die Gesäßspannung beibehalten.

# Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine nacheinander aufstellen.

Grundspannung: Den Bauchnabel zur Wirbelsäule einziehen, die Lendenwirbelsäule und das Becken flach mit leichtem Druck auf dem Untergrund drücken. Das Gesäß anspannen und dabei das Becken **nicht** anheben!



## Übung 1

Die Grundspannung aufbauen und die Fußspitzen in Richtung Knie hochziehen, die Fersen in den Boden drücken. Für 10 Sekunden halten, pausieren und dann den Vorgang wiederholen. Das Becken dabei **nicht** anheben!



## Übung 2

Die Arme neben dem Körper im 45° Winkel in Richtung der Füße ausstrecken, Handinnenflächen zeigen Richtung Decke. Eine Grundspannung aufbauen, die Fersen und Handrücken in den Boden drücken und für 10 Sekunden halten. Dann kurz pausieren und anschließend den Vorgang wiederholen. **Achtung: Kein Hohlkreuz, Kontakt zur Unterlage beibehalten!**



Ausgangsposition: Den Rücken zur Wand und Grundspannung aufbauen. Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und das Gesäß anspannen, sodass die ganze Wirbelsäule Kontakt zur Wand hat.

## Übung 3

Nun die Arme mit dem Handrücken im 45° Winkel an die Wand legen, Schultern senken und die Arme gegen die Wand drücken. Für 10 Sekunden halten, pausieren und dann den Vorgang wiederholen.



## Übung 4

In leichter Kniebeuge abwechselndes Heben und Senken der Fersen unter Beibehaltung der Körperposition.

**Achtung: Kontakt zur Wand darf nicht verloren gehen, Hüften und Knie nicht über 90° beugen.**



## Übung 5

Die Grundspannung aufbauen und einen Stab greifen wie beispielsweise einen Besen oder ein gerolltes Handtuch. Die Hände sind „Schulterbreit“ voneinander entfernt, die Schultern bewusst tief halten. „Drücken“ Sie Ihre Hände nun zueinander für 10 Sekunden, als würden Sie den Stab verkleinern wollen. Anschließend „ziehen“ Sie für 10 Sekunden die Hände auseinander, als würden Sie den Stab größer ziehen wollen.

# Verhalten und Trainieren im Alltag



## 1. Sitzen und Entspannen

Vermeiden Sie in den ersten Tagen nach einer Lendenwirbelsäulenoperation sich anzulehnen, die Beine übereinander zu schlagen oder tiefes Sitzen (keine Hüftbeugung über 90°).

Nach einer Halswirbelsäulenoperation ist das Anlehnen zur Entspannung der Schulter-Nacken-Muskulatur gut und entspannend.



## 2. Schuhe anziehen

Beim Schuhe anziehen das Gewicht des Beines auf dem anderen ablegen, um aufrecht zu bleiben und starkes Vorneigen des Oberkörpers zu verhindern. Sollte dies nicht gelingen, ggf. Slipper oder Klettschuhe verwenden.



## 3. Hausarbeit

Bei Hausarbeiten wie Waschen oder Staubsaugen die Füße in Schrittposition aufstellen, um das Gewicht leichter verlagern zu können. Ziehen Sie immer den Bauchnabel zur Wirbelsäule und halten Sie den Rücken gerade.



## 4. Pitfalls im Badezimmer

Um unkontrollierte Vorneigung auch am Waschbecken zu verhindern, Schrittstellung einnehmen und sich mit einer Hand stetig abstützen. Beim Nachvorneigen den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, den Rücken gerade halten und ggf. in die Knie gehen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und Rücken gerade halten!



## 5. „Richtiges“ Bücken

Beim Bücken sollten Sie in die Knie gehen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, das Gesäß anspannen und den Rücken gerade halten. Drehpunkte sind Ihre Hüftgelenke. Es kann hilfreich sein, sich abzustützen.



### 6a. „Richtiges“ Anheben/Tragen

Die Beine hüftbreit in Schrittstellung aufstellen und den Gegenstand so nah wie möglich an den Körper heranziehen.



### 6b. „Richtiges“ Anheben/Tragen

Grundspannung in Bauch und Beckenboden aufbauen und beim Aufstehen ausatmen.



### 6c. „Richtiges“ Anheben/Tragen

Tragen Sie den Gegenstand so nah wie möglich am Körper.

Wir empfehlen Ihnen für 12 Wochen nach der OP auf das Tragen von Lasten von mehr als 5kg zu verzichten!

## Besonderheiten nach einer Halswirbelsäulen-Operation

### Physio-, manuelle- und physikalische Therapie

Die folgenden Angaben dienen als Richtwert und müssen individuell und je nach Trainingszustand angepasst werden! Da es nach Operationen an der Halswirbelsäule häufig zu Verspannungen im Bereich des Nackens und der oberen Brustwirbelsäule kommen kann, stehen isometrische Kräftigungen und Muskelentspannungsübungen im Vordergrund. Wir empfehlen die Behandlung ab 6 Wochen nach der OP, sofern die Wundheilung vollständig abgeschlossen ist:

- Massagetherapie zur Durchblutungsförderung und Entspannung (Knettechnik) oder auch Triggerpunktmassagen
- Moderate Wärmetherapie, angewandt über einen längeren Zeitraum zur Durchblutungsförderung der Muskulatur
- Bewegungstherapie in allen Bewegungsrichtungen, auch als Hydrotherapie im Wasser
- Aktive und vorsichtige passive Dehnung verkürzter Muskelgruppen
- Elektrotherapie und Akkupunktur

Ab der 12. Woche nach der OP können auch manuelle Übungen erfolgen:







### 1a. Training und Entspannung der Nackenmuskulatur

Ein aufrechter Sitz am besten gegenüber eines Spiegels. Legen Sie die flache Handinnenfläche auf Ihre Schläfe und üben Sie einen leichten Druck auf den Kopf aus. Gleichzeitig den Kopf dem Druck entgegenhalten, sodass die Kopfposition nicht verändert wird. Für 10 Sekunden halten und dann nach einer Pause auf der anderen Seite wiederholen.



### 1b. Training und Entspannung der Nackenmuskulatur

Legen Sie die flache Hand auf den Hinterkopf und üben Sie einen leichten Stauchungsdruck auf Kopf und Nacken aus. Für 10 Sekunden halten, pausieren und dann wiederholen. Die Kopfposition bleibt aufrecht!



### 2. Training und Entspannung der Schultergürtelmuskulatur

Beide Füße sicher auf dem Boden, Rücken aufrecht und die Schulterblätter absenken. Stützen Sie die Hände zu beiden Seiten neben Ihrem Körper auf der Sitzfläche ab und ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Das Gesäß und die Arme anspannen – hierbei merken Sie, wie das Gesäß reaktiv entlastet wird. Für 5 Sekunden halten, pausieren und den Vorgang dann wiederholen. Die Schulterblätter bleiben tief, die Arme nah am Körper und die Füße behalten immer Bodenkontakt!

## Ihre Ansprechpartner vor Ort

---



**Prof. Dr. Gregor Stein MHBA**  
Chefarzt und Zentrumsleiter



**Priv.-Doz. Dr. Carolin Meyer**  
Leitende Oberärztin



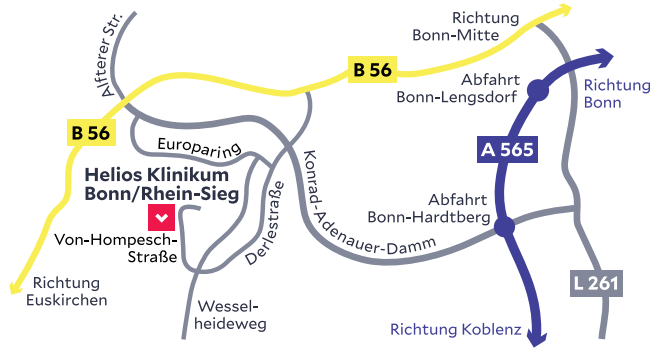
**Dr. Yazid Bashir**  
Oberarzt



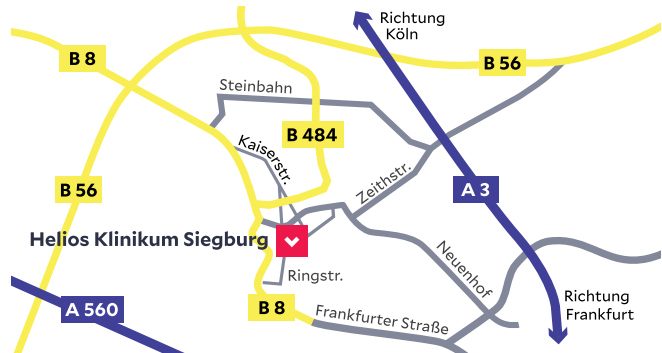
**Dr. Kai Stark**  
Oberarzt



## Standort Bonn



## Standort Siegburg



### Unsere Standorte:

#### Helios Klinikum Bonn/Rhein-Sieg

Von-Hompesch-Straße 1 | 53123 Bonn  
T (0228) 6481-19181 | F (0228) 6481-19162

#### Helios Klinikum Siegburg

Ringstraße 49 | 53721 Siegburg  
T (02241) 182-339 | F (02241) 182-484

E-Mail:

Wirbelsaeulenzentrum.Bonn-Siegburg@  
helios-gesundheit.de

### IMPRESSUM

Verleger:

Helios Klinikum Siegburg GmbH  
Ringstraße 49  
53721 Siegburg  
Druckerei: Flyeralarm GmbH  
Alfred-Nobel-Str. 18  
97080 Würzburg  
Fotos: Helios, Fotolia