Die postoperative Situation nach einer endoskopischen transforaminalen Nukleotomie

Informationen, Hinweise, Übungen

Allgemeine Informationen zur postoperativen Situation

Nachbehandlung und Rehabilitation sind nach einer Bandscheibenoperation von großer Bedeutung, um die Funktionsfähigkeit der Bandscheibe wieder weitgehend herzustellen. Die Operation ist der erste von mehreren Schritten auf dem Weg zu einem beschwerdefreien, belastbaren Rücken. Mit diesem Leitfaden wollen wir Ihnen eine Hilfestellung für die Zeit nach der Operation geben.

Wundversorgung

Der nach der Operation angelegte Verband wird am folgenden Tag erneuert. Etwa 24 Stunden nach der Operation können Sie, mit ganz aufrecht gehaltenem Rücken, duschen. Zum Duschen muss der Verband mit Spezialfolie, die Sie von uns bekommen, abgeklebt werden. Nach dem Abtrocknen sollte der komplette Verband erneuert werden. Falls Sie nicht duschen, sollten Sie den Verband an jedem 2. Tag auswechseln. Die Steristrips sollten nach ca. 10 Tagen entfernt werden.

Schmerzen

Direkt nach der Operation sind in den meisten Fällen kaum oder gar keine Schmerzen vorhanden. Nach einem beschwerdefreien Intervall in den ersten 2 – 3 Wochen können jedoch wiederholt Schmerzen als Gesäß- oder Beinschmerzen auftreten.

Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, sondern ein Teil des normalen Heilungsprozesses: Der Nerv wurde von dem Bandscheibenvorfallgewebe monate- bis jahrelang gedrückt – man kann sich dies vorstellen wie bei einem Teppich unter einem Schrank. Genau wie beim Teppich kann sich die Druckstelle am Nerv erst langsam erholen und das Ausgangsniveau erreichen. In dieser Phase kommt es manchmal zu Nervenschwellungen und ähnlichen Schmerzen wie vor der Operation.
An dieser Stelle noch ein Hinweis: Bei längerer Entlastung der Wirbelsäule, z. B. im Liegen, erfolgt eine übermäßige Flüssigkeitsaufnahme durch den geschädigten Bandscheibenkern. Dadurch vergrößert sich der Zwischenwirbelabstand, was zu einer Überdehnung der Facettengelenkkapseln in diesem Bewegungssegment führt. So erklären sich die morgendliche schmerzhafte Unbeweglichkeit bzw. die Anlaufschwierigkeiten, die gelegentlich auftreten können.

Bei Schmerzen können jegliche Schmerzmittel nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte ein besonders abschwellendes und schmerzlinderndes Medikament eingenommen werden (Diclophenac 50 mg, 3 x täglich für eine Woche). Falls die Schmerzen trotz Ruhe stärker werden, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Der Weg zu einem beschwerdefreien, funktionsfähigen Rücken

Aufstehen aus der liegenden Position

Um aus der liegenden Position aufzustehen, ziehen Sie bitte zunächst beide Knie an, drehen sich dann auf die linke oder rechte Seite und setzen sich mit geradem Rücken auf. Ihr behandelnder Physiotherapeut wird Ihnen dies gerne demonstrieren.

Das fixierende Rumpfkorsett und orthopädische Hilfsmittel

Prinzipiell soll das Korsett die Funktion der Bandscheibe bzw. der Wirbelsäule nicht ersetzen, sondern einen Schutz vor extremen Bewegungen darstellen. Direkt nach der Operation wird Ihnen hierfür ein Fixationskorsett angelegt, um das Bewegungsausmaß der LWS während der ersten 2 Wochen nach OP auf ein geringes Maß zu beschränken. Das Korsett wird ca. ab der 3. Woche nach der Operation auf eine Bandage reduziert, um die Rückenmuskulatur wieder soweit „in Gang zu bringen“, bis sie ihre Funktion als Rückenstütze wieder vollständig aufnehmen kann. Über diese Zeit hinaus sollte das Korsett bei außergewöhnlichen Belastungen noch bis zu 4 Wochen weiter getragen werden (z. B. beim Autofahren, bei der Hausarbeit, beim Heben etc.). Das An- und Ablegen des Korsetts muss anfangs immer im Liegen erfolgen. Sie heben hierzu den unteren Rücken und das Gesäß an. In der Heilungsphase (bis 2 Wochen nach OP) sollten Sie immer die empfohlene Toilettensitzerhöhung benutzen.

Schlafen

Die vorteilhafteste Schlafposition ist: auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen – bei Bedarf ein Kissen unter den Knien. Alternativ können Sie auch die Stufenlagerung einnehmen (siehe „Hinweise und Übungen“ Abb. 1). Bauch- und Seitenlage sind ebenfalls erlaubt. In Seitenlage sollten Sie ein Kissen zwischen die Beine nehmen. Die Matratze sollte bequem und stabil sein, wobei nicht der Härtegrad, sondern die Bequemlichkeit entscheidend ist. Auf jeden Fall sollte es eine Matratze sein, die Sie schon mindestens eine Woche ausprobiert haben und mit der Sie gut zurecht kommen. Auch ein Wasserbett kann eine sinnvolle Alternative sein.

Intimkontakt

Intimkontakt ist in der Zeit nach der Operation problemlos möglich. Sie sollten darauf achten, dass die operierte Partnerin bzw. der operierte Partner überwiegend auf dem Rücken liegt. Scheuen Sie sich bitte nicht, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu diesem Thema zu befragen.

Sitzen

Innerhalb der ersten 2 Wochen nach der Operation dürfen Sie 30 - 60 Minuten lang sitzen. Verspüren Sie jedoch ausstrahlende oder zunehmende Schmerzen, sollten Sie aufstehen und umhergehen oder sich hinlegen. Bei normalem Verlauf sind Sie nach 4 Wochen auch wieder in der Lage, eine sitzende Tätigkeit (Beruf) auszuüben. Sie sollten jedoch immer daran denken, dass das Sitzen für die Wirbelsäule die schwerste Belastung ist. Allgemein sollten Sie Ihre Sitzposition immer wieder wechseln und enstprechende Pausen einplanen. Wichtig ist es, die richtige Sitzhaltung zu beachten. So sollten Sie in den ersten 2 Wochen nach der Operation mit angelegtem Korsett so gerade wie möglich sitzen. Die beste Sitzposition ist nach vorne gebeugt, mit den Ellenbogen auf einen Tisch gestützt oder zurückgelehnt auf einem Stuhl (siehe „Hinweise und Übungen“ Abb. 2).

Beugen/Heben/Tragen

In der ersten Zeit ist das Beugen des Oberkörpers nach vorne ohne Abstützen mit den Armen unbedingt zu vermeiden (siehe „Hinweise und Übungen“ Abb. 3). Beim Aufheben von Gegenständen gehen Sie bitte in die Knie, halten den Rücken aufrecht und gerade und vermeiden Drehbewegungen (siehe „Hinweise und Übungen“ Abb. 4). In den ersten 6 Wochen nach OP sollten Sie nicht mehr als 8 kg tragen (siehe „Hinweise und Übungen“ Abb. 5). Verteilen Sie die Last gleichmäßig auf beide Arme.

Autofahren

Sie können bereits ab der zweiten Woche nach der Operation mit dem Korsett, ab der fünften Woche mit Bandage selbst Autofahren. Prinzipiell sind die gleichen Kriterien wie beim Sitzen zu beachten.

Schuhe

In den ersten Wochen sollten Sie bequeme Schuhe mit flachen Absätzen tragen.

Die Nachbehandlungszeit

Heilung, Stabilisierung, Normalisierung

Die Nachbehandlung wird in 3 Phasen eingeteilt:

- Die Heilungsphase (1 – 14 Tage nach OP): die Heilung des Bandscheibengewebes wird optimiert.
- Die Stabilisierungsphase (3 – 6 Wochen nach OP): die Restbeschwerden sollen reduziert und die Muskulatur reaktiviert werden.
- Die Normalisierungsphase (ab 6 Wochen nach OP): die Rückenmuskulatur wird auf normale Alltagsbelastungen vorbereitet.

Eine kräftige Rückenmuskulatur ist Voraussetzung für die Entlastung der Bandscheiben und der gesamten Wirbelsäule, da selbst eine Operation die Funktionsfähigkeit einer Bandscheibe nicht vollständig wiederherstellen kann.

Die Phasen können sich je nach Heilungsverlauf zeitlich verschieben.

Die Heilungsphase

Die Heilungsphase beginnt mit Abschluss der Operation und dauert ca. 2 Wochen.
Die erste Woche der Heilungsphase dient dazu, sich von dem Eingriff zu erholen, sich an das Korsett zu gewöhnen und das richtige (rückengerechte) Verhalten im Alltag zu erlernen.
Während dieser Zeit wird das Korsett tagsüber ständig getragen. Ab der zweiten Nacht nach dem Eingriff können Sie das Korsett zum Schlafen aber schon ablegen.
Mit dem Korsett dürfen Sie Gehen, Stehen und Sitzen. Das Sitzen sollte aber dennoch so stark wie möglich reduziert werden, da diese Position für den Rücken die größte Belastung darstellt. Gehen und Stehen sollten Sie nicht länger als eine Stunde am Stück.

Tipps für den Alltag:

- Zähneputzen: mit einer Hand am Waschbecken abstützen und den Rücken dabei gerade halten
- Strümpfe, Socken und Schuhe anziehen: mit dem Rücken gegen die Wand oder eine Tür lehnen, dabei ein Bein anwinkeln und auf Ihr Standbein legen
- Schuhe binden: ein Bein leicht gebeugt auf eine Erhöhung (Stuhl oder niedriger Tisch) stellen
- Halten Sie den Rücken immer gerade
- Heben Sie im Liegen niemals ein Bein oder beide Beine gestreckt an
- Tragen Sie in den ersten 6 Wochen nach der Operation nie mehr als 8 kg
- Wenn Sie etwas aufheben wollen, gehen Sie in die Knie und halten Sie Ihren Rücken gerade

Eine Woche nach dem Eingriff kann und sollte mit den Rehabilitationsübungen begonnen werden. Hierbei werden zunächst die Übungen nur im Liegen ohne Korsett ausgeführt. In der physiotherapeutischen Behandlung werden Sie diese Übungen nacheinander erlernen. Alle Übungen sollten Sie kontrolliert ausführen, um schwungvolle oder ruckhafte Bewegungen sowie plötzliche Drehbewegungen zu vermeiden.

Wir haben für Sie einige Übungen zusammengestellt, die Sie regelmäßig zu Hause durchführen sollten um den Genesungsverlauf zu optimieren. Die Anleitung finden Sie in dem beiliegenden Übungsheft.

Stabilisierungsphase

Die Stabilisierungsphase – im Anschluss an die Heilungsphase – dauert im Schnitt 4 Wochen. Sie wissen, wie Sie sich verhalten sollen, was Sie bei Bewegungsabläufen beachten müssen und kennen Ihre Übungen.

In dieser Phase entwöhnen Sie sich langsam von dem Korsett. Generell kann das Korsett nun abgelegt und durch die Bandage ersetzt werden. Dennoch sollte es bei längerem Sitzen und beim Arbeiten noch benutzt werden. Bei sitzenden Tätigkeiten, die nun erlaubt sind, sollten Sie darauf achten, die Sitzposition und die Haltung regelmäßig zu ändern.

Denken Sie bitte stets daran, dass immer noch eine Instabilität der Wirbelsäule besteht und dadurch Rückenschmerzen und Ausstrahlungsschmerzen in die Beine auch jetzt noch auftreten können. Durch regelmäßiges Training nimmt der Muskelaufbau kontinuierlich zu, die Wirbelsäule wird stabilisiert und der Schmerz verschwindet. Die Stabilisierungsphase kann eventuell auch länger als 4 Wochen dauern. Am Ende dieser Phase sollten Sie auf jeden Fall weitgehend schmerzfrei sein.

Normalisierungsphase

Ziel dieser Phase ist es, Ihren Zustand zu normalisieren und zu stabilisieren. Das Korsett wird nun nicht mehr getragen, und Sie dürfen sich wieder nach vorne beugen. Ihre berufliche Tätigkeit sollten Sie bereits wieder voll aufgenommen haben.

Der wesentliche Bestandteil dieser Phase ist ein intensives Übungsprogramm zur weiteren Kräftigung der Rücken- und der Bauchmuskulatur. Denn trotz aller Fortschritte und Schmerzfreiheit wird eine gewisse Schwachstelle an der Wirbelsäule bleiben, die es so gut wie möglich auszugleichen gilt. Auch auf Dauer sollten Sie deshalb schweres Heben unbedingt vermeiden. Um im Alltag und auch im sportlichen Bereich wieder voll einsatzfähig zu sein und zu bleiben, ist der Erhalt und die weitere Kräftigung der Muskulatur nötig. Unser spezielles Übungsprogramm, das Sie auch nach Abschluss der Therapie selbständig weiterführen sollten, und die Medizinische Kräftigungstherapie (siehe MKT-Prospekt) helfen Ihnen dabei.

Ziel der Nachbehandlung ist das Wiedererlangen der früheren Lebensqualität.
Wir wünschen Ihnen hierzu viel Erfolg.

Ihr ENDOSKOPIA-Team

Die Nachbehandlungszeit im Überblick

	Heilungsphase (1. – 14. Tag post OP)
Am OP Tag, direkt nach der OP	
Gehen und Stehen	Mit Korsett, mehrmals täglich möglich, maximale Dauer: 30 Minuten. Legen Sie sich zwischendurch immer wieder hin.
Sitzen	Mit Korsett, maximale Dauer: 30 Minuten.
Liegen	Das Korsett muss immer, vor allem auch in der ersten Nacht getragen werden. Rücken-, Bauch- und Seitenlage erlaubt.*
Körperliche Belastung	Nur leichte Tätigkeiten möglich.
Sport	Noch nicht möglich.
Der erste Tag nach der OP	
Gehen und Stehen	Nach der Kontrolluntersuchung: Mit Korsett, mehrmals täglich möglich, maximale Dauer: 1 Stunde.
Sitzen	Mit Korsett, maximale Dauer: 30 Minuten.
Liegen	Das Korsett sollte immer, auch nachts, getragen werden. Rücken-, Bauch- und Seitenlage erlaubt.*
Körperliche Belastung	Nur leichte Tätigkeiten möglich.
Sport	Noch nicht möglich.
2 – 7 Tage nach der OP	
Gehen und Stehen	Mit Korsett, mehrmals täglich möglich, maximale Dauer: 1 Stunde.
Sitzen	Mit Korsett, mehrmals täglich möglich, maximale Dauer: 30 Minuten
Liegen	Das Korsett kann je nach Befinden jetzt nachts weggelassen werden.*
Körperliche Belastung	Nur leichte Tätigkeiten möglich.
Sport	Noch nicht möglich.
8 – 14 Tage nach OP	
Gehen und Stehen	Mit Korsett, mehrmals täglich möglich, maximale Dauer: 1 Stunde.
Sitzen	Mit Korsett im Wechsel zum Gehen und Stehen jetzt bis zu 1 Stunde mehrmals täglich möglich.
Liegen	Das Korsett kann tagsüber und auch nachts (je nach Befinden) beim Liegen weggelassen werden.
Körperliche Belastung	Physikalische und krankengymnastische Behandlungen können unterstützend begonnen werden (Fango, Wärme, Elektrotherapie, Kryotherapie u. ä.). Die Übungen werden ohne Korsett im Liegen durchgeführt.
Sport	Selbständig sollten Sie die Übungen 2 – 7 mehrmals täglich im Liegen, ohne Korsett durchführen. Anderer Sport ist noch nicht möglich.

* Denken Sie bitte bei der Bettruhe daran, Ihre Fuß- und Kniegelenke mehrmals stündlich zu bewegen, um der Entstehung von Thrombosen vorzubeugen. (Übung 1)

	Heilungsphase				Stabilisierungsphase	Normalisierungsphase
	OP-Tag	1. Tag	2. – 7. Tag	8. –14. Tag	3. – 6. Woche	ab 7. Woche
Übung 1						
Übung 2 – 7						
Übung 8 – 14						
Übung 15 – 17						

	Stabilisierungsphase (3. – 6. Woche post OP)
Gehen und Stehen	Mit Bandage, mehrmals täglich möglich, je nach Befinden auch länger als eine Stunde.
Sitzen	Mit Bandage und regelmäßigen Positionswechseln (Gehen, Stehen) möglich. Autofahren nur mit Korsett, ab der 5. Woche mit Bandage möglich, aber mit Bewegungspausen alle 30 Minuten.
Liegen	Rücken-, Bauch- und Seitenlage ohne Korsett bzw. Bandage möglich.
Körperliche Belastung	Mit Korsett sind leichte Arbeiten und Hausarbeit möglich, ab der 5. Woche nach OP kann das Korsett durch die Bandage ersetzt werden.
Sport	Ab der 3. Woche nach OP (Wundheilung sollte abgeschlossen sein) ist Schwimmen möglich (Bauch- und Rückenlage). Ab der 4. Woche ist ein moderates Ausdauertraining auf dem Fahrrad und Fahrradergometer oder auf dem Stepper (mit Bandage) möglich. Extreme Sportaktivitäten (hierzu zählen z. B. Federball, Squash und andere Ballsportarten mit Körperkontakt) und große körperliche Belastungen sind in dieser Phase aber noch nicht gestattet. Zusätzlich können Sie jetzt auch die Übungen 8 –14 durchführen.

	Normalisierungsphase (ab 7. Woche post OP)
Gehen und Stehen	Uneingeschränkt (ohne Bandage) erlaubt.
Sitzen	Uneingeschränkt (ohne Bandage) erlaubt.
Liegen	Uneingeschränkt (ohne Bandage) erlaubt.
Körperliche Belastung	Bei Schmerzfreiheit sollte die physikalische Therapie sukzessive abgebaut werden. Die spezielle Kräftigung der tiefen (autochtonen) Rückenmuskulatur z. B. an den MedX-Test- und Therapiemaschinen (Medizinische Kräftigungstherapie) sollte begonnen werden. Kräftigungsübungen für die Kniestreckmuskulatur (m. quadriceps) sind bis zur 8. Woche nach OP sowohl im Sitzen als auch im Liegen mit gestreckten Beinen nicht erlaubt!
Sport	Die Bandage sollte zum Sporttreiben immer getragen werden. Leichte Sportarten (z. B. Radfahren, Walking u. ä.) sind ab der 8. Woche auch ohne Bandage erlaubt. Ab der 12. Woche nach OP sollte das Sporttreiben generell wieder bedenkenlos möglich sein. Selbstständig dürfen Sie jetzt auch die Übungen 15 –17 in Ihren Trainingsplan mit einbeziehen.

ENDOSKOPIA

Übungen und Hinweise

Wir stehen Ihnen gerne
auch persönlich
unter der Telefonnummer
+49 (0)931 - 4529406
oder per E-mail:
praxis@dr-alfen.de
für weitere Fragen
zur Verfügung.