

## Das Rückgrat der Genesung

### ***Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,***

Sie haben eine **Bandscheibenvollprothese** erhalten. Ihre Operation ist gut verlaufen und es geht Ihnen schon – oder bald – gut.

Vielleicht haben Sie nun Fragen, auf welche Weise Sie den 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.

- *wie lange muss ich das Mieder bzw. die „Halskrause“ tragen?*

Je nach Ihrem persönlichen Nachbehandlungsplan, welchen Ihnen gerne Ihr behandelnder Arzt erklärt hat, also 4, 8 oder 12 Wochen. Nach der Hälfte der Tragezeit beginnen Sie mit dem Abtrainieren. Beim Lendenmieder geschieht dies, indem Sie die Stäbe des Mieders reduzieren.

- *darf ich das Mieder / die „Halskrause“ abnehmen?*

Ja, denn es/sie dient der „Erinnerung“ an eine gute Haltung, nicht der Sicherung der Prothesenposition. Es schützt davor, Maximalbewegungen durchzuführen. Sie können es im Liegen, zur Körperpflege, oder auch zur Übungstherapie abnehmen. Achten Sie dann auf eine gerade Wirbelsäulenhaltung.

- *wann darf ich wieder selbst Auto fahren?*

Sobald Ihnen das Sitzen schmerzarm möglich ist, denn hier geht es um die Verkehrssicherheit – Ihre und die Ihrer Partner auf der Straße.

- *welche Bewegungen muss ich vermeiden?*

Ungünstig sind in den ersten sechs Wochen nach OP:

maximale Beuge- und Streckbewegungen,

starke seitliche Neigungsbewegungen (des Nackens bzw. des Rumpfes, je nachdem, ob Sie eine Prothese an der Hals- oder Lendenwirbelsäule erhalten haben.),

und v. a. schwungvolles Drehen (des Rumpfes bzw. des Halses)

- *darf ich heben?*

Ab Beginn der Orthesenentwöhnung (also nach 2, 4 oder 6 Wochen, je nach Ihrem Nachbehandlungsplan) in ergonomischer Haltung, also mit „geradem“ Rücken, Frauen 5-15 kg  
Männer 5-20 kg

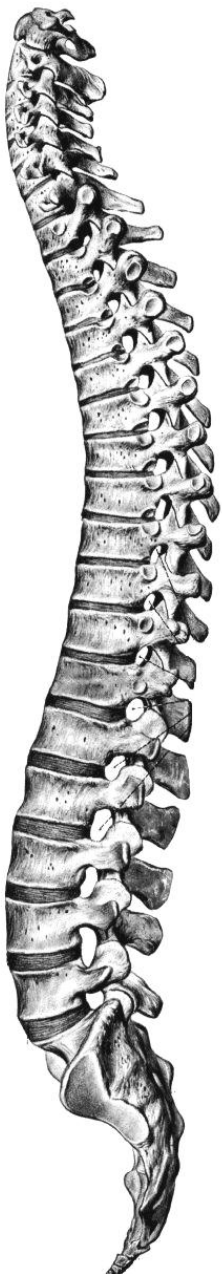
überschweres Heben ist grundsätzlich und dauerhaft nur gelegentlich hinnehmbar (das gilt übrigens auch für Nicht-Prothesenträger!).

- *darf ich Sport treiben?*

3 Monate nach der Operation sind prinzipiell alle Sportarten erlaubt. Bitte vermeiden Sie aber Verletzungen der Wirbelsäule (auch das gilt für jeden Menschen, nicht nur für Prothesenträger).

Sportarten mit kontrollierten Rumpfbewegungen (z.B. Nordic walking, Schwimmen, Laufen, usw.) sind schon mit Beginn der Mieder-Entwöhnung möglich (= Orthesenentwöhnung, also nach 2, 4 oder 6 Wochen, wenn Sie die Hälfte der Stäbe aus dem Mieder entfernen bzw. beginnen, die „Halskrause“ abzutrainieren).

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



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