

Verhaltensweisen nach HWS-Versteifungsoperationen - Halskrawatte -

Selbstverständlich gibt es, je nach spezieller Situation beim Patienten bzw. interoperativen Befund, eventuell anderslautende Empfehlungen. Wurde diesbezüglich aber nichts ärztlich angeordnet, so gilt folgendes:

Nicht erlaubt:

- Kopfnicken
- Rotation der HWS rechts/links über 20 Grad für 4 Wochen
- Bauchlage
- schweres Heben und Tragen
- Überkopfarbeit beider Arme gleichzeitig (insbesondere bei dorsalen Zugängen)

Erlaubt sofort:

- Tragen gleichmäßig verteilt max. 5 kg für 6 Wochen
- Autofahren als Beifahrer für kurze Strecken
- leichte Hausarbeit (unter Beachtung der nichterlaubten Punkte)
- Tanzen, Kraftsport, Nordic Walking
- Autoselbstfahrer nach Absprache

Erlaubt nach 6 Wochen:

- Radfahren, Schwimmen, Joggen

Erlaubt nach 3 Monaten:

- Tennis, Golf, Reiten, Skifahren, Kegeln, Motorradfahren

Verhaltensweisen nach Versteifungen im thorakolumbalen und lumbosakralen Bereich

Selbstverständlich gibt es, je nach spezieller Situation beim Patienten bzw. interoperativen Befund, eventuell anderslautende Empfehlungen. Wurde diesbezüglich aber nichts ärztlich angeordnet, so gilt folgendes:

- en bloc Drehen zum Hinlegen und Aufstehen über die Seite
- erhöhtes Sitzen nur erforderlich nach spezieller Verordnung
- keine Rotation der Wirbelsäule (Brustkorb / Becken)
- keine ruckartigen Bewegungen
- keine Extreembeugung (vor-/rückwärts) für 3 Monate
- keine Bauchlage für 3 Monate
- Heben und Tragen max. 5 kg
- Autofahren als Mitfahrer nach 2 Wochen
- Autofahren als Selbstfahrer nach 3 Monaten
- Abwechslung zwischen Liegen, Laufen und Sitzen

Sitzhöhe

- bei thorakolumbalen (Brust- / Lendenwirbelsäulenübergang): ohne Einschränkung
- bei lumbosakralen (Lenden-/Beckenübergang unterhalb LWK-4): Oberschenkel zum Rumpf nicht mehr als 90° abwinkelnd für max. 3 Monate

Freizeitaktivitäten:

- sofort: Rückenschwimmen, Nordic Walking, Kraftsport unter Anleitung
- nach 6 Wochen: Brustschwimmen
- nach 6-8 Wochen: Joggen
- nach 2 Monaten: Radfahren (Sitzhöhe beachten)
- nach 3 Monaten: Tanzen, Tennis
- nach 5 Monaten: Gartenarbeit
- nach Absprache: Reiten (frühestens nach 3 Monaten), Kegeln, Motorradfahren, Skilaufen

Verhaltensweisen nach Wirbelsäulenversteifungen im thorakalen Bereich (obere und mittlere BWS)

Selbstverständlich gibt es, je nach spezieller Situation beim Patienten bzw. interoperativen Befund, eventuell anderslautende Empfehlungen. Wurde diesbezüglich aber nichts ärztlich angeordnet, so gilt folgendes:

- en bloc Drehen zum Hinlegen und Aufstehen über die Seite
- keine Rotation der Wirbelsäule
- keine extreme Beugung (vor-/rückwärts)
- Heben und Tragen max. 10 kg für 3 Monate
- Autofahren als Mitfahrer sofort
- Autofahren als Selbstfahrer nach 6 Wochen
- keine Überkopfarbeiten von beiden Armen gleichzeitig für 6 Wochen

Freizeitaktivitäten:

Erlaubt ab sofort:

- Radfahren, Rückenschwimmen, Joggen, Nordic Walking, Kraftsport mit Entlastung des Operationsbereiches

Erlaubt nach 6 Wochen:

- Brustschwimmen

Erlaubt nach 3 Monaten:

- Motorradfahren
- Reiten, Tennis, Golf, Kegeln
- Gartenarbeit

Verhaltensweisen nach lumbalen Bandscheibenoperationen bzw. perkutanen Dekompressionen (MAPN oder MAPD)

Selbstverständlich gibt es, je nach spezieller Situation beim Patienten bzw. interoperativen Befund, eventuell anderslautende Empfehlungen. Wurde diesbezüglich aber nichts ärztlich angeordnet, so gilt folgendes:

Nicht erlaubt:

- Ruckartige Bewegungen
- extremes Vor- und Rückbeugen
- Rotation der Wirbelsäule

Erlaubt ab sofort:

- en bloc Drehen/zum Hinlegen und Aufstehen über die Seite
- Sitzhöhe: Oberschenkel zum Körper 90°
- Heben und Tragen max. 10 kg für 3 Wochen
- Schwimmen (Rücken/Brust), Joggen, Nordic Walking, Kraftsport
- Autofahren als Mitfahrer
- Autofahren als Selbstfahrer nach 3 Wochen

Erlaubt nach 6 Wochen:

- Radfahren, Tanzen, Kegeln

Erlaubt nach 3 Monaten:

- Reiten, Tennis, Skifahren, Motorradfahren, Gartenarbeit

Golf nach Absprache