INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
Universitätsklinik für Neurochirurgie
Institut für Physiotherapie

Informationsbroschüre

Operationen der Halswirbelsäule

Liebe Patientinnen und Patienten

Diese Informationen ist als Hilfestellung für die ersten Wochen nach der Operation gedacht. Die aufgeführten Vorsichtsmassnahmen sind vorübergehend und dienen Ihnen als Orientierung. Vertrauen Sie auf Ihr eigenes Körperempfinden und bewegen Sie sich nach dieser ersten Phase wieder, wie Sie es gewohnt sind.

Ihre ambulante Physiotherapie unterstützt Sie bei Bedarf bei der Rückkehr in Ihren Alltag, Beruf und Sport.

Moderate Schmerzen können nach der Operation auftreten und sind normal. Zuhause verschaffen Sie sich Linderung mit warmen Duschen (bei trockenen Wundverhältnissen), Cold Packs aus dem Kühlschrank oder den verordneten Schmerzmitteln in der vereinbarten Dosis. Von Massagen im Operationsbereich wird abgeraten.

Bei neu auftretenden Symptomen wie Gefühlsstörungen, Schwächen, neuartigen und starken Schmerzen, Schluck- und/oder Atemstörungen melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Dienstärztin/ Ihrem Dienstarzt der Neurochirurgie.

Kontakt
Dienstärztin/Dienstarzt Neurochirurgie
Tel. +41 31 632 24 09
Mo. bis Fr. 8.00–17.00 Uhr
Ausserhalb der Bürozeiten melden Sie sich bei der Zentrale des Inselspitals:
Tel. +41 31 632 21 11

Bei offenen Fragen geben wir Ihnen oder Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten gerne Auskunft.
Tel. +41 31 632 04 49
E-Mail: physio.neuroakut@insel.ch

Wir wünschen Ihnen gute Besserung und eine vollständige Genesung.
Ihr Team Neuro Akut

Phase 1 – die ersten 6 Wochen nach der OP

Tipps und Empfehlungen für die erste Zeit

Liegende Positionen
Achten Sie in Rückenlage wie auch in Seitenlage auf eine gute Unterlagerung des Nackens. Wählen Sie dazu ein Kissen, welches die Hohlräume ausfüllt.

Aufsitzen an den Bettrand
Drehen Sie sich zuerst zur Seite und setzen Sie sich durch Abstützen mit den Armen an den Bettrand. Bei Schmerzen unterstützen Sie den Kopf mit der untenliegenden Hand.

Sitzen/Essen/PC-Arbeiten
Vermeiden Sie am Anfang längeres oder starkes Vorüberbeugen des Kopfes. Versuchen Sie sich zu entspannen, atmen Sie in Ihren Bauch und nutzen Sie bei Bedarf die Rückenlehne. Wechseln Sie in regelmässigen Abständen die Position oder gehen umher, um Verspannungen vorzubeugen. Beim Arbeiten am PC entspannen Sie den Schultergürtel, indem Sie die Unterarme möglichst auf dem Tisch ablegen.

Alltagsaktivitäten
Führen Sie Ihre Alltagsaktivitäten entsprechend Ihrer Beschwerden aus. Achten Sie z. B. beim Schuhe binden, Treppensteigen, Gegenstand aufheben, Haare waschen etc. darauf, dass Sie keine abrupten und forcierten Bewegungen machen.

Autofahren
Zu welchem Zeitpunkt Sie wieder Autofahren, liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Wir empfehlen, das Autofahren dann wieder anzufangen, wenn Sie sichere Spiegel- und Seitenblicke ausführen können.

Arbeiten
Die Dauer der Arbeitsunfähigkeit hängt u. a. von Ihren beruflichen Anforderungen ab. Rechnen Sie mit einer Zeitspanne von 2–6 Wochen. Dies gilt auch für Familien- und Haushaltsarbeiten. Fragen Sie hierzu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt im Austrittsgespräch. Eine erneute Beurteilung findet bei der postoperativen Kontrolluntersuchung in der Sprechstunde (ca. sechs Wochen nach der Operation) statt.

Halskragen
In der Regel müssen Sie keinen Halskragen tragen. Falls Ihnen im Ausnahmefall nach der Operation ein (harter oder weicher) Halskragen verordnet wurde, halten Sie sich bitte an die entsprechende Verordnung. Diese wird Ihnen im Rahmen des Austrittsgesprächs detailliert erklärt. Die Tragedauer des Halskragens wird von Ihrer Chirurgin oder Ihrem Chirurgen bestimmt und mit Ihnen besprochen. Der Kragen kann in der Regel zur Körperhygiene abgelegt werden.

Gewichte tragen
Das Tragen von Gewichten ist in den ersten sechs Wochen auf 6 kg limitiert.

Narbe
Duschen können Sie ab dem 3. Post-OP-Tag ohne Abdecken der Narbe. Schützen Sie die Narbe mit Kleidung oder mit Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 50. Sobald das Nahtmaterial entfernt ist, darf die Narbe 2–3x täglich mit unparfümiertem Öl, Salbe oder Fettcreme eingecremt werden.

Übungen

Mit kleinen und langsamen Bewegungen beginnen, schrittweise steigern, Ihre individuelle Bewegungsgrenze respektieren.

Zur Unterstützung der Wundheilung der betroffenen Gewebe ist es wichtig, dass früh physiologische Reize gesetzt werden. Darum empfehlen wir Ihnen neben **täglichem Spazieren** 5 einfache Übungen.

Führen Sie die Übungen 3x täglich während den ersten 4–6 Wochen oder bei Bedarf auch länger aus. Pro Übung 3 Serien à 5 Wiederholungen.

5	**3**	**5**
Übungen	**Serien pro Übung**	**Wiederholungen**

Wählen Sie eine für Sie angenehme Sitzposition. Atmen Sie während der Übungen ruhig in den Bauch. Die Ausführungen sollten keine Verstärkung der Symptome bewirken. Ansonsten kann die Intensität (Anzahl Wiederholungen/Grösse der Bewegung) reduziert werden.

1 Schultern hochziehen

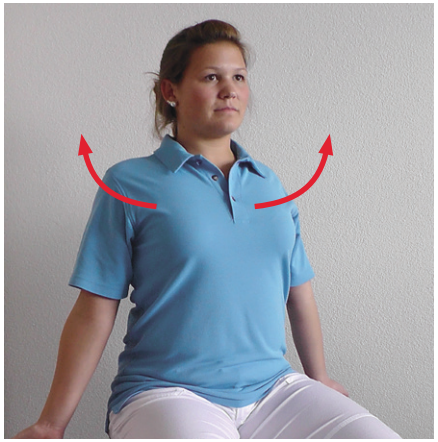
Sitzen Sie bequem auf dem Stuhl und lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen. Ziehen Sie beide Schultern Richtung Ohren hoch, zählen Sie bis 5 und lassen Sie die Schultern wieder absinken.

2
Schulterkreisen

Kreisen Sie beide Schultern gleichzeitig rückwärts. Bewegen Sie dabei nur den Schultergürtel, die Arme bleiben seitlich locker hängen.

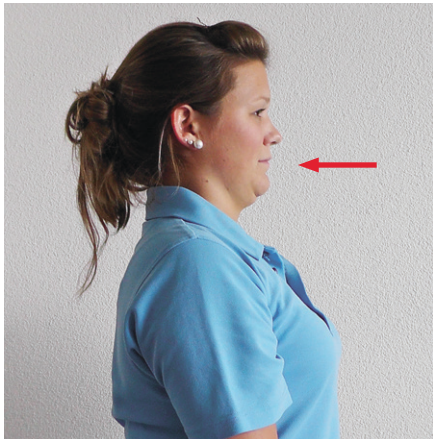
3
Schulterretraktion

Arme hängen frei neben dem Körper, die Daumen zeigen nach aussen. Ziehen Sie beide Schulterblätter Richtung Wirbelsäule. Halten Sie die Spannung, zählen Sie bis 5 und lösen Sie die Spannung wieder.



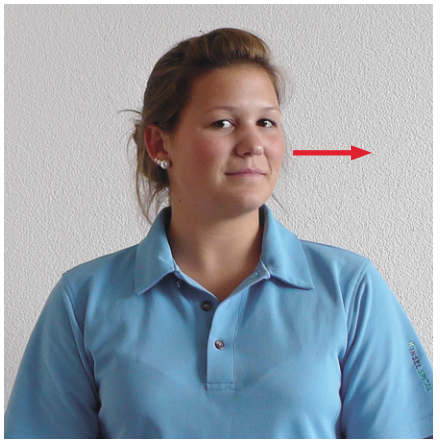
4
Chin Tuck/Doppelkinn

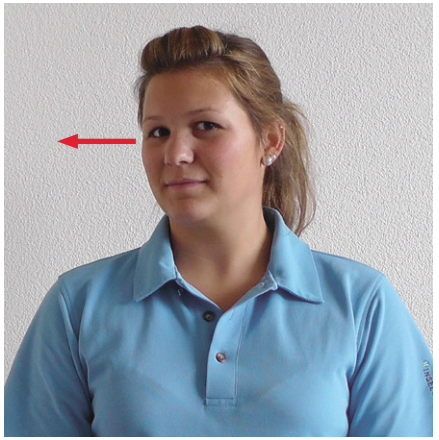
Führen Sie den Kopf in die «Doppelkinnposition», der Nacken verlängert sich dadurch. Halten Sie diese Position 5 Sekunden und entspannen Sie sich danach.

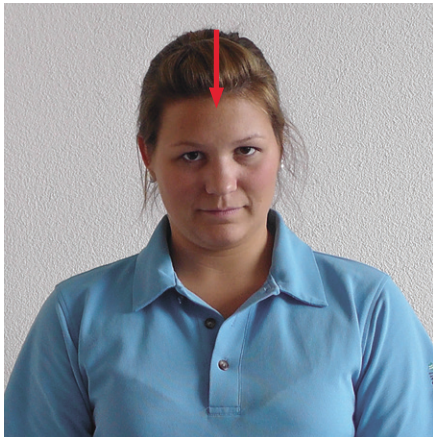


5
Aktive Mobilisation

Starten Sie die Bewegung mit Ihren Augen. Bewegen Sie langsam und in einem für Sie angenehmen Bewegungsausmass den Kopf abwechselnd nach rechts und nach links. Wiederholen Sie das Ganze nach oben und unten.







Phase 2 – ab der 6. Woche nach OP

Ab der 6. postoperativen Woche können die Übungen für den Nacken gesteigert werden:

- «Chin Tuck» gegen isometrischen Widerstand oder mit Theraband
- Kräftigungsübungen der Nacken- und Schultermuskulatur in alle Richtungen: zuerst gegen isometrischem Widerstand, danach mit Pulley, Theraband oder Gewichten steigern.
- Die Übungen in dieser Phase sollten in der Physiotherapie befundorientiert ausgewählt und instruiert werden.

Körperliche Aktivitäten & Sport

Langsam anfangen und schrittweise steigern, Ihre individuellen Limiten respektieren.

Direkt nach OP

- Spazieren/leichte Wanderungen
- Veloergometer

4 Wochen nach OP

- Schwimmen
- Leichte sportliche Betätigung ohne abrupte Belastungen

3 Monate nach OP

- Jogging, Mountainbike, Rennrad

6 Monate nach OP

- Kontaktsportarten (Fussball, Karate etc.)
- Skifahren/ Snowboard
- Wurfsportarten

Notizen

Kontakt

Inselspital, Universitätsspital Bern
Institut für Physiotherapie
Team Neuro Akut
Bettenhochhaus, Stockwerk M 142
Freiburgstrasse 18, 3010 Bern

Tel. +41 31 632 04 49
physio.neuroakut@insel.ch
www.physio.insel.ch

Inselspital, Universitätsspital Bern
Universitätsklinik für Neurochirurgie
Freiburgstrasse 16, 3010 Bern

Tel. +41 632 24 09
www.neurochirurgie.insel.ch

Inselspital
Institut für Physiotherapie
Team Neuro Akut
T +41 31 632 04 49
physio.neuroakut@insel.ch
www.physo.insel.ch
www.neurochirurgie.insel.ch

2022_11_11/NCHK/dm