



INFORMATIONSBROSCHÜRE

# Bandscheibenvorfall der Lendenwirbel

## Liebe Patientin, lieber Patient

Mit dieser Broschüre stellen wir Ihnen unser Therapie-Angebot im Zusammenhang mit der Diagnose Bandscheibenvorfall der Lendenwirbel vor. Sie erhalten Informationen über die Abläufe im Spital. Die verantwortliche Ärztin/der verantwortliche Arzt wird gemeinsam mit Ihnen Ihre persönliche Situation und die auf Sie abgestimmte Behandlung besprechen. Wir empfehlen Ihnen, die Broschüre durchzulesen und am Eintrittstag mitzunehmen.

Der Spitalaufenthalt als solches ist ein Einschnitt in Ihren Alltag und häufig mit Stress verbunden. Unser Schwerpunkt ist es, Sie individuell zu betreuen und Sie kompetent zu beraten.

Für die bevorstehende Behandlung wünschen wir Ihnen alles Gute. Wir hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Wenn Sie Fragen haben, ermuntern wir Sie, sich an das Behandlungsteam zu wenden. Wir unterstützen Sie gerne.

Die Mitarbeitenden der Neurochirurgie

Kantonsspital Graubünden

# Was ist ein lumbaler Bandscheibenvorfall?

Der Bandscheibenvorfall zählt zu den häufigsten Ursachen bei Rückenschmerzen. Die Bandscheibe besteht aus einem äusseren straffen Bindegewebsring, der einen weichen gallertartigen Kern umringt und stabilisiert. Sie ermöglicht Beweglichkeit und dient als Stossdämpfer.

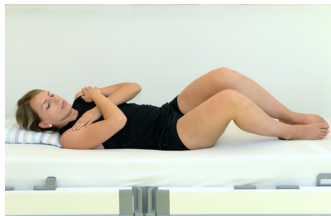
Beim Bandscheibenvorfall verrutscht der weiche Kern seitlich oder nach hinten und durchbricht den schützenden Bindegewebsring. Dabei tritt Gallertmasse aus und drückt gegen die Nervenwurzeln.

Bandscheibenvorfälle entstehen meistens in klassischer Lokalisation, an den unteren Abschnitten der Lendenwirbelsäule und führen zu verschiedenen Ausprägungen eines Nervenwurzelsyndroms.

Die Hauptursache von Bandscheibenvorfällen sind abnutzungsbedingte Veränderungen der Bandscheiben. Das heisst, der normale Alterungsprozess der Bandscheibe verursacht Einrisse in den Faserring, der Bandscheibenkern (Gallertkern) dringt teilweise nach aussen. Der Gallertkern tritt beim typischen Bandscheibenvorfall in der Mitte oder an der Seite des Faserrings aus und drückt auf das Rückenmark oder auf die Nervenwurzeln.

## Was bedeutet der Begriff «en bloc»

Am Eintrittstag instruiert Sie die zuständige Pflegefachperson, wie Sie sich nach der Operation korrekt zur Seite drehen. Der Begriff «en bloc» bedeutet «als Ganzes». Ziel der «en bloc»-Bewegungen ist es, dass Sie die Krafteinwirkung auf die Bandscheiben so gering wie möglich halten und somit den Verschleiss der Bandscheiben minimieren bzw. das Auftreten eines (erneuten) Bandscheibenvorfalls möglichst verhindern.



# Nach der Operation

Um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder zu steigern, raten wir Ihnen täglich mehrmals kurze Strecken zu gehen. Die Zeitspanne richtet sich nach Ihrem Befinden. Während der Bewegung sollten die Schmerzen jedoch nicht zunehmen, ansonsten legen Sie vermehrte Ruhephasen ein.

Sofern die Naht trocken und reizlos ist, erhalten Sie ein wasserdichtes Pflaster, damit Sie bereits Duschen können. Dieses spezielle Pflaster können Sie bis zu sieben Tage auf der Wunde belassen.

## Physiotherapie

Die Anleitung zur Rückenergonomie für den Alltag erarbeiten Sie zusammen mit Ihrer zuständigen Physiotherapeutin oder dem zuständigen Physiotherapeuten. Während Ihrem stationären Aufenthalt ist Wassergymnastik in Begleitung der verantwortlichen Fachperson Physiotherapie möglich. Bitte nehmen Sie eine passende Badebekleidung mit sowie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

## Schmerzbehandlung

Nach der Operation erhalten Sie eine für Sie angepasste Schmerzmittelgabe, welche im Verlauf des Aufenthalts reduziert wird. Schmerzen im Operationsgebiet sind nichts Außergewöhnliches. Häufige Positionswechsel und Bewegung beeinflussen den Heilverlauf positiv. Muskelverspannungen können durch die Anwendung von Aroma- oder Wärmetherapie lokal behandelt werden.

# Austritt

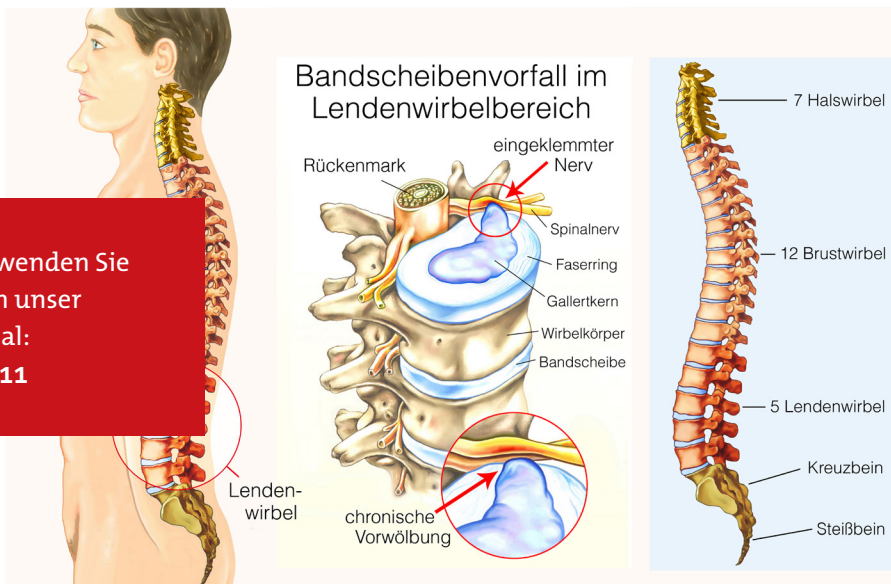
## Nachkontrolltermin

Vier bis sechs Wochen nach der Operation organisieren wir Ihnen einen Termin für die Sprechstunde. In der Regel führt der Operateur die Sprechstunde selber durch. Der Termin wird Ihnen am Austrittstag bekanntgegeben. Bis zu diesem Kontrolltermin sind Sie arbeitsunfähig. In speziellen Fällen kann es auch zu kürzerer oder längerer Arbeitsunfähigkeit führen. Am Austrittstag erhalten Sie von Ihrer betreuenden Ärztin oder Ihrem betreuenden Arzt eine Bescheinigung der Arbeitsunfähigkeit, welche Sie Ihrer Arbeitgeberin / Ihrem Arbeitgeber abgeben. Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt erhält - sofern Sie einverstanden sind - nach Ihrem Austritt eine Kopie Ihres Austrittsberichts.

## Auto fahren

Wir empfehlen Ihnen, vor dem Nachkontrolltermin nicht selbständig Auto zu fahren. Falls Sie trotzdem vor dem Termin selber Auto fahren, ist es ratsam aus versicherungstechnischen Gründen, mit Ihrer Versicherung Kontakt aufzunehmen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Fachpersonal:  
081 256 61 11



## **Sportliche Aktivitäten**

Ihre sportlichen Aktivitäten empfehlen wir Ihnen, langsam zu steigern. Spaziergänge sind unmittelbar nach der Operation wieder erlaubt und sogar wichtig.

### **Schwimmen**

Ab der 3. bis 4. Woche nach der Operation können Sie mit dem Schwimmen beginnen. Wir empfehlen Ihnen vor allem das Rückenschwimmen.

### **Joggen, Fahrradfahren und rückenbelastende Sportarten**

Ab der 8. Woche können Sie mit leichtem Joggen oder Fahrradfahren anfangen. Die Wiederaufnahme aller Ihrer gewohnten Sportarten ist nach einem halben Jahr erlaubt.

## **Sexualleben**

Ein rüchenschonendes Sexualverhalten nach Ihrer Bandscheibenoperation ist wichtig. Vermeiden Sie Praktiken, bei denen Sie den Körper verspannen und zu sehr anstrengen.

## **Fadenentfernung**

Für die Wundkontrolle und Fadenentfernung vereinbaren Sie möglichst rasch nach Ihrem Austritt aus dem Spital einen Termin bei Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt. Die Fadenentfernung erfolgt für gewöhnlich am 8. bis 10. Tag nach der Operation. Je nach Situation werden auch resorbierbare (auflösende) Fäden verwendet.

## **Ambulante Physiotherapie**

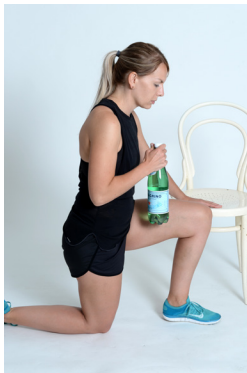
Sie erhalten am Austrittstag eine Verordnung für ambulante Physiotherapie. Mit dieser können Sie bei Physiotherapeutinnen / Physiotherapeuten Ihrer Wahl die begonnene Physiotherapie weiterführen. Dabei werden mögliche Restbeschwerden behandelt sowie ein gezielter, individueller Belastungsaufbau angestrebt. Das Übungsprogramm, welches die zuständige Physiotherapeutin / der zuständige Physiotherapeut für Sie zusammengestellt hat, führen Sie auch zu Hause regelmässig bis zum Nachkontrolltermin weiter.



Vermeiden Sie während der ersten zwei Monate soweit wie möglich die Belastung Ihrer Wirbelsäule durch schwere Lasten oder Rotationsbewegungen (vgl.«En-Bloc-Bewegungen»). Ein wichtiges Ziel der ambulanten Physiotherapie ist die Vermittlung eines rückengerechten und rückenschonenden Verhaltens. Die wichtigsten drei Grundprinzipien sind:

- Heben Sie Lasten mit geradem Rücken, indem Sie in die Knie gehen.
- Tragen Sie Gewichte möglichst nahe an Ihrem Körper.
- Führen Sie Bewegungen «en bloc» aus.

Schonen Sie im Alltag Ihren Rücken durch richtiges Verhalten.





**Kantonsspital Graubünden**  
Neurochirurgie  
Loëstrasse 170, 7000 Chur  
+41 81 256 61 11 | ksgr.ch

   KantonsspitalGR