



Wege zur Genesung nach
einer Wirbelsäulenoperation

Neurochirurgie & Wirbelsäulenchirurgie



JOHANNITER
Waldkrankenhaus Bonn

**Liebe Patientin,
lieber Patient,**

mit der Entscheidung für eine Operation Ihrer Wirbelsäule haben Sie einen bedeutsamen Schritt gemacht: für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz und hin zu mehr Lebensqualität.



Nun heißt es vor allem eins: wieder in Bewegung zu kommen. Denn die wichtigste Phase beginnt unmittelbar nach Ihrem operativen Eingriff, wenn Sie lernen, Ihrem Körper wieder zu vertrauen, sich sicher zu bewegen und Kraft zurückzugewinnen.

Unsere Aufgabe ist es, Sie auch auf diesem Weg zu begleiten – mit medizinischer Expertise, klaren Empfehlungen sowie praktischen Tipps und konkreten Übungen. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, damit Sie bald wieder aufrecht durchs Leben gehen können.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und alles Gute für Ihren weiteren Weg der Genesung.

Ihr

PD Dr. Christian von der Brelie

Chefarzt der Neurochirurgie & Wirbelsäulenchirurgie am Waldkrankenhaus

Wir sind auch jetzt für Sie da



Notfall:

Tel. 0228 383 80263

Bei allen weiteren Fragen:

Tel. 0228 383 476

Nach dem Krankenhaus: die erste Zeit zu Hause

Worauf Sie in den ersten Tagen achten sollten

Unmittelbar nach Ihrem stationären Aufenthalt bei uns beginnt eine neue Phase Ihrer Genesung: die Rückkehr in den Alltag. Denn auch nach einem erfolgreichen operativen Eingriff braucht Ihr Rücken Zeit, um Kraft und Stabilität zurückzugewinnen.

Wichtig in den ersten Tagen zu Hause:

- Stehen Sie regelmäßig auf und bewegen Sie sich.
- Wechseln Sie häufig die Position.
- Planen Sie Pausen zur Entlastung ein.

Achten Sie im Alltag auf eine aufrechte, entspannte Haltung. Beim Heben und Bücken helfen einfache Regeln:

- Gehen Sie in die Knie, halten Sie das Gewicht nah am Körper.
- Vermeiden Sie ruckartige Drehbewegungen und tiefes Vorbeugen.
- Vermeiden Sie tiefes Sitzen (Hüftbeugung mehr als 90°).
- Heben Sie sechs bis 12 Wochen nach der OP nicht schwerer als fünf Kilogramm.

Tipp: Ein Wechsel zwischen Aktivität und Erholung hält den Rücken in Bewegung und unterstützt die Heilung.



Nachsorge und Rehabilitation

Wie es nach der Entlassung weitergeht

Im Zuge Ihrer Entlassung erhalten Sie von uns einen Medikamentenplan sowie eine Verordnung aller Medikamente, die Sie benötigen. Zweimal wöchentlich sollten bei Ihrem Haus- oder Facharzt ambulante Wundkontrollen erfolgen. Dabei wird geprüft, wie die Wunde verheilt, wie sich Ihre Beweglichkeit entwickelt und ob Schmerzmittel angepasst werden müssen. Auch die Faden- oder Klammerentfernung – sollte es sich nicht um selbstauflösendes Fadenmaterial oder Wundkleber handeln – erfolgt ambulant in Ihrer Haus- oder Facharztpraxis.

Rehabilitation

Je nach Art des Eingriffs und Ihrem Allgemeinzustand kann eine Rehabilitation empfohlen werden. In der Regel beginnt die Reha Maßnahme sechs bis acht Wochen nach der Operation. Ausnahme bildet die Rehabilitation bei älteren Patientinnen und Patienten sowie Patienten nach einer Stabilisierungs-Operation. Hier erfolgt meist eine direkte Verlegung oder ein kurzfristiger Reha-Antritt. Die Rehabilitation bei Patientinnen und Patienten nach stabilisierenden Operationen sollte erst nach 12 Wochen beginnen. Vorher ist nochmal eine bildgebende Kontrolle erforderlich.

Ambulante Physiotherapie

Ist keine Reha erforderlich, folgt eine ambulante Physiotherapie. Bei chirurgischen Eingriffen zur Behebung eines Bandscheibenvorfalles (Nukleotomien) oder Dekompressionen startet die Behandlung in der Regel vier Wochen nach der OP, bei Fusionsoperationen sechs Wochen nach der Operation. Zum Einsatz kommen dabei sogenannte isometrische Übungstherapien der tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur. Dabei handelt es sich um statische Kraftübungen, bei denen Muskeln unter Dauerspannung gehalten werden, ohne dass eine Bewegung stattfindet.

Tipp: Notieren Sie kleine Fortschritte – sie zeigen, wie Ihr Körper Tag für Tag stärker wird.



Verschiedene Wege der Genesung nach einer Wirbelsäulenoperation

So unterscheiden sich Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule

Nach einer Wirbelsäulenoperation gilt: Bewegung ist wichtig. Das richtige Maß jedoch ist davon abhängig, wo genau operiert wurde.

Die Wirbelsäule ist wie eine Kette, deren Glieder sich gegenseitig stützen: Der Halsbereich braucht Stabilität und Ruhe, der Lenden- und Brustbereich frühe Aktivierung und Bewegung.

Nach einer **Lenden- oder Brustwirbelsäulen-Operation** fördern kleine Spaziergänge und sanfte Bewegungen schon in den ersten Tagen die Heilung.

Nach einer **Halswirbelsäulen-Operation** stehen hingegen zunächst Entlastung und behutsame Mobilisation im Vordergrund.



Jeder Körper heilt in seinem eigenen Tempo. Achten Sie auf seine Signale – sie zeigen Ihnen, was möglich ist, ohne zu überfordern.

Zurück in den Alltag

So bleibt Ihr Rücken im Gleichgewicht

Bewegung ist die beste Therapie – auch im Alltag. Viele Beschwerden entstehen dort, wo wir lange in einer Position verharren. Achten Sie daher auf abwechslungsreiche Bewegungen und eine ergonomische Umgebung.

Rumpfkraft und Koordination

Ein stabiles Muskelkorsett schützt die Wirbelsäule. Führen Sie täglich ein individuell angepasstes Kräftigungs- und Koordinationsprogramm durch – nach Anleitung Ihres physiotherapeutischen Teams. Im Mittelpunkt steht das isometrische Training: statische Halteübungen, die Bauch-, Rücken-, Becken und Halsmuskeln gleichmäßig aktivieren. Vermeiden Sie Überstreckungen, forciertes Vorbeugen oder schnelle Drehbewegungen.

Ergonomisch sitzen und arbeiten

- Nutzen Sie einen höhenverstellbaren Stuhl und, wenn möglich, einen Stehschreibtisch.
- Variieren Sie regelmäßig Ihre Haltung – dynamisches Sitzen entlastet den Rücken.
- Platzieren Sie Bildschirm und Arbeitsutensilien so, dass Sie sich nicht verdrehen müssen.

Autofahren

Nach einer Halswirbelsäulenoperation sollten Sie ca. drei bis sechs Wochen, nach einer Lendenwirbelsäulenoperation etwa zwei Wochen nicht selbst

fahren. Stellen Sie den Sitz höher, die Lehne leicht nach hinten, und vermeiden Sie Fahrten über unebene Strecken – so entlasten Sie Ihren Rücken. Längere Autofahrten sollten auch als Beifahrerin bzw. Beifahrer für sechs Wochen nach OP vermieden werden.

Sexualität

Nach vollständiger Wundheilung (ca. zwei Wochen) sind sexuelle Aktivitäten möglich. Treten Schmerzen auf, wechseln Sie die Position oder pausieren Sie, bis Sie sich wieder beschwerdefrei bewegen können.

Sport im Alltag

Leichte sportliche Betätigung ist bei abgeschlossener Wundheilung nach dekomprimierenden Operationen nach zwei bis drei Wochen, nach Fusionsoperationen nach sechs bis acht Wochen möglich. Volle Belastung bei Kontakt- oder Sportkampfsport frühestens nach drei bis vier Monaten (Dekompression) bzw. sechs bis 12 Monaten (Fusion).

Was ist wann wieder möglich?

Fahrplan zurück zu Sport und Bewegung

Je nach Art des Eingriffs verläuft der Weg zurück zur Bewegung unterschiedlich. Die folgende Übersicht bietet Orientierung, ersetzt aber nicht die persönliche Empfehlung und Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam.

Nach Bandscheiben-/ Dekompressionsoperationen

Ab Woche 4

Aquajogging
Rückenschwimmen (bei Operationen an der Halswirbelsäule erst nach 12 Wochen)
Walking
Ergometer
Training im Fitnessstudio ohne dynamisches Rumpfttraining

Ab Woche 7

Fitnessstraining mit dynamischem Rumpfttraining
Joggen möglichst auf weichem Untergrund
Schwimmen
Fahrradfahren
Wandern
Yoga, Pilates
Skilanglauf

Ab dem 4. Monat

Tennis/Squash
Golf
Kontaktsportarten wie Fuß-, Hand-, oder Volleyball
Reiten
Wettkampfsport
Skifahren
Skateboarden
Badminton
Bowling, Kegeln

Ab dem 7. Monat

Kunstturnen
Kampfsport

Nach Fusionsoperationen (Wirbelsäulenversteifung)

Ab Woche 6

Ab Woche 13

Ab dem 8. Monat

Ab dem 13. Monat



Ihr Einstieg in den Alltag nach der Operation

Die ersten Bewegungen nach einer Wirbelsäulenoperation sind oft ungewohnt – und doch entscheidend für Ihre Genesung. Mit gezielten, langsamen Abläufen schützen Sie die operierte Region und helfen Ihrem Körper, wieder Vertrauen in Bewegung zu finden.

Die folgenden Seiten zeigen Ihnen,

- wie Sie rückschonend aus dem Bett und aus dem Sitzen aufstehen,
- eine rückschonende Haltung im Haushalt einnehmen
- und mit welchen Übungen Sie Ihre Rumpfmuskulatur stabilisieren.

Tipp: Führen Sie alle Bewegungen ruhig und kontrolliert aus. Ruckartige Aufstehbewegungen und Drehungen sollten Sie vermeiden.



„Richtig“ aufstehen aus dem Bett Rückschonendes Aufrichten ohne Dreh- oder Zugbelastung der Wirbelsäule



Vorbereitung

- Rückenlage, Grundspannung aufbauen: Bauchnabel leicht nach innen ziehen, Gesäß anspannen.
- Beine anwinkeln, Füße aufstellen.
- Ruhig atmen, keine Pressatmung.



Bewegungsablauf

1. Mit gehaltener Grundspannung Kopf, Oberkörper und Beine gleichzeitig als Einheit („en bloc“) auf die Seite drehen, Knie und Füße geschlossen halten.
2. Mit dem unteren Arm abstützen, die obere Hand vor den Körper legen. Beide Beine gleichzeitig über die Bettkante führen.
3. Mit dem oberen Arm ruhig in den Sitz drücken, Rücken gerade. Kurz sitzen bleiben, Gleichgewicht prüfen, dann langsam aufstehen.



Wichtig: Keine ruckartigen Bewegungen oder Verdrehungen. Nicht direkt aus Rückenlage aufrichten.

Besonders nach Lendenwirbelsäulen-Eingriffen ist diese Technik der sicherste Weg ins Sitzen.

„Richtig“ aufstehen aus dem Sitzen

Sicheres und kontrolliertes Aufrichten mit stabiler Körpermitte



Vorbereitung

- An vordere Stuhlkante rutschen, Füße hüftbreit und leicht zurückgestellt (unter 90°) fest aufstellen.
- Bauch- und Gesäßspannung aufbauen, Hände auf die Oberschenkel legen.
- Rücken gerade, Schultern locker, Blick nach vorn.



Bewegungsablauf

- Grundspannung halten, den Oberkörper leicht nach vorn neigen, Nase über die Fußspitzen. Gewicht auf beide Füße verlagern.
- Gesäß langsam anheben, Hände am Oberschenkel abstützen, der Rücken bleibt gerade.



- Die Knie strecken und den Oberkörper aufrichten.
- Auch im Stehen die Knie leicht beugen, Grundspannung halten.

Tipp: Beim Aufstehen aus weichen oder tiefen Sitzmöbeln die Armlehnen nutzen oder die Hände auf den Oberschenkeln abstützen. Das entlastet die Wirbelsäule. Langsam aufstehen, nie mit Schwung.



Übungen und Tipps für eine rückschonende Haltung im Alltag



1. „Richtig“ sitzen

Nach Lendenwirbelsäulenoperation

- Vermeiden Sie es, sich in den ersten Tagen anzulehnen, die Beine übereinanderzuschlagen oder sich zu tief zu setzen (keine Hüftbeugung über 90°).

Nach Halswirbelsäulenoperation

- Ein Anlehnen ist förderlich für die Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur.



2. Schuhe anziehen

- Im Sitzen ein Bein über das andere.
- Rücken gerade, nicht vornüberbeugen.
- Ggf. Schuhlöffel mit langem Griff sowie Slipper oder Schuhe mit Klettverschluss verwenden.



3. „Richtig“ bücken

- Dicht an Gegenstand treten, Bauch und Gesäß anspannen.
- In die Knie gehen, den Rücken gerade halten.
- Hüftgelenke als Drehpunkte fokussieren, bei Bedarf abstützen.



Tipp: Bewusstes Abstützen und eine stabile Schrittposition entlasten die Lendenwirbelsäule deutlich – ideal für alle Tätigkeiten am Waschbecken.



4. Hausarbeit

- Die Füße in Schrittposition: ein Fuß leicht vor dem anderen, um das Gewicht besser verlagern zu können.
- Die Knie leicht beugen, der Rücken bleibt gerade.
- Den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule – das aktiviert die Grundspannung im Rumpf.
- Den Rücken während der gesamten Bewegung stabil und gerade halten.
- Beim Staubsaugen oder Wischen aus den Beinen bewegen, nicht aus dem Rücken heraus.
- Das Gewicht gleichmäßig zwischen vorderem und hinterem Bein verlagern, um Dreh- und Scherbelastungen zu vermeiden.

5. Sicheres Stehen am Waschbecken („Pitfalls im Badezimmer“)

- Schrittstellung einnehmen: ein Fuß leicht vor dem anderen, um das Körpergewicht besser verlagern zu können.
- Mit einer Hand am Waschbecken abstützen, um das Gleichgewicht zu sichern und eine unkontrollierte Vorneigung zu vermeiden.
- Beim Nachvorneigen Grundspannung aktivieren.
- Den Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wenn Sie tiefer greifen müssen: leicht in die Knie gehen, nicht im Rücken beugen.
- Grundspannung dauerhaft halten, bis Sie sich wieder vollständig aufgerichtet haben.

Rückenschonendes Anheben – Schritt für Schritt



1. Ausgangsstellung

- Füße schulterbreit, Gewicht gleichmäßig verteilt.
- Grundspannung: Bauchnabel leicht einziehen, Gesäß anspannen.
- Gegenstand möglichst nah an den Körper heranziehen.



2. Greifen und Anheben

- Grundspannung halten.
- Knie und Hüften beugen, Rücken gerade halten.
- Gegenstand dicht am Körper greifen.
- Mit den Beinen aufrichten, nicht mit dem Rücken.
- Beim Aufstehen ausatmen.



3. Tragen und Absetzen

- Last so nah wie möglich am Körper tragen, Ellenbogen leicht gebeugt.
- Zum Absetzen Knie beugen, Rücken gerade.

Wichtig: Für Ihre Rückengesundheit sollten Sie für ca. 12 Wochen nach der OP auf das Tragen von Lasten über fünf Kilogramm verzichten!

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Stabilität beginnt in der Mitte

Eine starke Rumpfmuskulatur schützt die Wirbelsäule, verbessert das Gleichgewicht und unterstützt jede Bewegung im Alltag. Führen Sie die folgenden Übungen regelmäßig durch – am besten täglich.



Tipp: Die tiefen Muskeln arbeiten unsichtbar. Regelmäßig trainiert, geben sie dauerhafte Stabilität.

Ausgangsposition

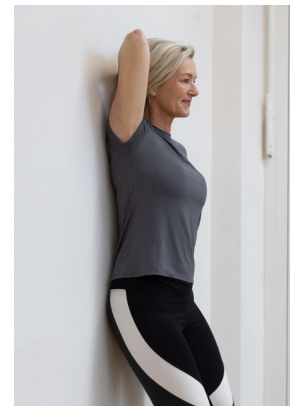
- Rückenlage, Beine angewinkelt.
- Lendenwirbelsäule und Becken mit leichtem Druck auf die Unterlage drücken.
- Bauchnabel sanft nach innen ziehen, Gesäß leicht anspannen. Dabei das Becken nicht anheben.

Übung 1: Grundspannung aufbauen und halten

- Fußspitzen Richtung Knie hochziehen, die Fersen in die Unterlage drücken.
- Spannung 10 Sekunden halten, ruhig atmen.
- 5 Wiederholungen
- Wichtig: das Becken nicht anheben.

Übung 2: Ganzkörperaktivierung in Rückenlage

- Rückenlage auf fester Unterlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit aufgestellt.
- Arme im 45°-Winkel neben dem Körper ausstrecken, Handinnenflächen zeigen zur Decke.
- Grundspannung aufbauen.
- Fersen und Handrücken fest in den Boden drücken, Spannung über den ganzen Körper aufbauen.
- Position 10 Sekunden halten, ruhig atmen.
- Spannung langsam lösen, kurze Pause, dann 2–3 Wiederholungen.
- Wichtig: Der Rücken bleibt dabei vollständig in Kontakt mit der Unterlage, kein Hohlkreuz bilden!



Ausgangsposition

- Rücken zur Wand, Grundspannung aufbauen.
- Die gesamte Wirbelsäule hat Kontakt zur Wand.

Übung 3: Wandkontakt

- Die Arme mit dem Handrücken im 45°-Winkel an die Wand legen.
- Hinterkopf, Schulterblätter, Gesäß und Rücken berühren die Wand.
- Schultern senken, Arme gegen die Wand drücken.
- Position 10 Sekunden halten, ruhig atmen.
- Spannung langsam lösen, kurze Pause, dann 2–3 Wiederholungen.

Übung 4: Fersenheben

- Grundspannung halten.
- Knie und Hüften beugen, Rücken gerade halten.
- Gegenstand dicht am Körper greifen.
- Mit den Beinen aufrichten, nicht mit dem Rücken.
- Beim Aufstehen ausatmen.

Übung 5: Stabübung

- Grundspannung aufbauen. Aufrecht sitzen, Füße hüftbreit.
- Einen Stab (Besen oder auch Handtuch) mit beiden Händen hüftbreit vor dem Körper halten.
- Schultern tief, Bauchnabel nach innen ziehen.
- Für 10 Sekunden die Hände zueinander „drücken“, als würden Sie den Stab zerkleinern wollen.
- Danach erneut für 10 Sekunden die Hände auseinander „ziehen“, als würden Sie den Stab in die Länge ziehen wollen.

Tipp: Lockerer Nacken, fließende Bewegung – so kräftigen Sie Schultern und Rücken zugleich.

Besonderheiten nach einer Halswirbelsäulen-Operation

Linderung von Verspannungen und behutsamer Wiederaufbau der Muskelkraft

Physiotherapeutische und physikalische Therapie

Nach Operationen an der Halswirbelsäule kommt es häufig zu Verspannungen im Nacken- und oberen Brustwirbelbereich. Deshalb stehen zunächst isometrische Kräftigung und Muskelentspannung im Vordergrund. Die folgenden Empfehlungen dienen als allgemeiner Richtwert und müssen individuell – je nach Heilungsverlauf und Trainingszustand – angepasst werden. Mit der Behandlung begonnen werden sollte frühestens sechs Wochen nach der Operation, sobald die Wundheilung vollständig abgeschlossen ist.

Empfohlene Maßnahmen:

- Massagetherapie (z. B. sanfte Knet- oder Triggerpunkttechnik) zur Durchblutungsförderung und Lockerung.
- Wärmetherapie über längere Zeit, um die Muskulatur zu durchbluten und zu entspannen.
- Bewegungstherapie in allen Bewegungsrichtungen – bei Bedarf auch als Hydrotherapie im Wasser.
- Aktive und vorsichtige Dehnung verkürzter Muskelgruppen.
- Ergänzend: Elektrotherapie oder Akupunktur nach ärztlicher Empfehlung.



Tipp: Wärme, ruhige Bewegung und sanfte Dehnung helfen, Spannung zu lösen. Schmerzen sollten dabei nie auftreten.



Manuelle Übungen ab der 12. Woche nach der OP Sanfte Kräftigung und Entspannung der Nacken- und Schultergürtelmuskulatur



Übung 1: Training und Entspannung der Nackenmuskulatur (seitlicher Druck)

- Aufrecht sitzen oder stehen, idealerweise vor einem Spiegel.
- Eine flache Hand auf die Schläfe legen.
- Leichten Druck mit der Hand gegen den Kopf ausüben.
- Gleichzeitig dem Druck mit dem Kopf entgegen, ohne Bewegung – isometrische Haltearbeit.
- 10 Sekunden halten, ruhig atmen, dann entspannen.
- Nach kurzer Pause auf der anderen Seite wiederholen.



Übung 2: Training und Entspannung der Nackenmuskulatur (Hinterhauptdruck)

- Aufrecht sitzen oder stehen, Schultern tief, Nacken lang.
- Eine flache Hand auf den Hinterkopf legen.
- Leichten Druck auf Kopf und Nacken ausüben.
- Kopf nach hinten gegendrücken, ohne Bewegung.
- 10 Sekunden halten, dann lösen und kurz pausieren.
- 2–3 Wiederholungen.



Übung 3: Kräftigung und Entspannung der Schultergürtelmuskulatur

- Aufrecht sitzen, beide Füße fest am Boden, Arme nah am Körper.
- Schulterblätter tief, Rücken stabil, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Hände rechts und links neben dem Körper auf der Sitzfläche abstützen.
- Bauchnabel leicht zur Wirbelsäule ziehen (Grundspannung).
- Arme und Gesäß gleichzeitig anspannen, ohne sich abzuheben.
- Spannung 5 Sekunden halten, dann lösen.
- Mehrfach wiederholen.

Unser Team der Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie



Prof. Dr. Christian von der Brölie
Chefarzt



Dr. Sergej Rot
Stellvertretender Chefarzt, Leitender Oberarzt



Dr. Michael Behr
Oberarzt / Facharzt für Neurochirurgie



Dr. Imane Bouchachia
Oberärztin / Fachärztin für Neurochirurgie



Wahbi Farah
Oberarzt / Facharzt für Neurochirurgie

Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

So finden Sie uns

Anfahrt aus Richtung Meckenheim/Wachtberg

Von der L 158 kommend biegen Sie links in die „Quellenstraße“ und folgen deren Verlauf. Dann links in die „Venner Straße“ und bis zum Ende folgen.

Anfahrt aus Richtung Bad Godesberg über die B9

Von der B 9 („Bonner Straße“) kommend biegen Sie rechts in die L 158 („Burgstraße“) ein. An der dritten Ampel rechts in die „Winterstraße“ und dieser 3 km folgen.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Bad Godesberg Bahnhof fährt die Buslinie 638 (Richtung Stadtwald) bis zur Endhaltestelle Waldkrankenhaus.



Ihr Kontakt zu uns

Johanniter GmbH Waldkrankenhaus

Waldstraße 73, 53177 Bonn
Tel. 0228 383-0, Fax: 0228 383-966

Sekretariat Neurochirurgie & Wirbelsäulenchirurgie

Tel. 0228 383-476, Fax: 0228 383-379
Mail: wirbelsaeule@bn.johanniter-kliniken.de
www.bn.johanniter-kliniken.de/wirbelsaeulenchirurgie

Fotoquellen:
Johanniter,
Canva (Titel)



Aus Liebe zum Leben



JOHANNITER
Waldkrankenhaus Bonn