OPERATION AN DER LENDENWIRBELSÄULE

RECOVERY PLUS – NACH DER OP SCHNELLER OK

IHR HANDBUCH ZUR RASCHEN GENESUNG

solothurner spitäler SOH

ICH BIN EIN LESEZEICHEN.

MICH KANN MAN EINKLAPPEN ODER ABTRENNEN UND EINLEGEN.

AUF DER RÜCKSEITE FINDEN SIE AUSSERDEM DIE SCHMERZSKALA FÜR DIE ZEIT NACH DER OPERATION.

HERZLICH WILLKOMMEN

Sie halten das Handbuch für Ihre Operation in der Hand. Es ist zentraler Bestandteil unseres Programms Recovery PLUS und wird Sie gemeinsam mit unserem Team durch die Zeit vor, während und nach dem Eingriff begleiten. Das Handbuch beinhaltet alle wichtigen Informationen zur erfolgreichen Behandlung. Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam und folgen Sie den Anweisungen und Empfehlungen.

Ihr Dr. med. Seiichi Erné
Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie

Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns. Gerne nehmen wir uns in einem persönlichen Gespräch Zeit für Sie und Ihre Fragen.

Dr. med. Seiichi Erné, Leitender Arzt
T 062 311 41 67
Mail: sekr-spineunit.kso@spital.so.ch

DAS IST RECOVERY PLUS

Mit Recovery PLUS sorgen wir für eine zügige Erholung nach operativen Eingriffen, weniger Komplikationen und eine rasche Rückkehr nach Hause. Das erreichen wir durch eine interprofessionelle, interdisziplinäre Behandlung nach modernen Patientenpfaden. Sie als unsere Patientin, unser Patient, übernehmen in diesem Programm eine aktive Rolle.

Mehr Infos unter:
solothurnerspitaeler.ch/recovery-plus

SO FUNKTIONIERT DIE OPERATION AN DER LENDENWIRBELSÄULE

Vielleicht kennen Sie das: ständige Schmerzen, eingeschränkte Mobilität, verminderte Arbeits- und Leistungsfähigkeit.
Kurz gesagt: eine zunehmend sinkende Lebensqualität aufgrund fortschreitendem Verschleiss von Bandscheiben und Gelenken mit möglicher Nervenkompression an der Lendenwirbelsäule.

Wenn Schmerzmittel, ein angepasster Lebensstil und Physiotherapie nicht mehr ausreichen, kann eine Operation des unteren Rückens sinnvoll sein. Die sogenannte Spondylodese an der Lendenwirbelsäule kann unter Umständen Ihre Schmerzen mildern und Ihre Selbstständigkeit im Alltag verbessern.

Dank unserem Qualitätsprogramm Recovery PLUS kehren Sie in der Regel bereits am fünften Tag nach der Operation nach Hause zurück. Unser erfahrenes internationales Team aus Orthopäden und Neurochirurgen des zertifizierten europäischen Wirbelsäulenzentrums (SpineUnit) wünscht Ihnen alles Gute und Gelassenheit für die bevorstehende Operation.

RUNDUM GUT VORBEREITET

In den Wochen vor dem Eingriff haben Sie je einen Termin mit unserer Physiotherapie und Anästhesie. Wir bereiten Sie auf Ihre Operation vor und machen Sie mit allen relevanten Schritten für einen erfolgreichen Eingriff vertraut.

GUT ZU WISSEN!
Ihre Termine werden mit Ihnen in der Wirbelsäulensprechstunde/SpineUnit abgestimmt. Zu allen Terminen darf eine Person mitkommen. Am besten diejenige, welche Sie auch zu Hause unterstützt.

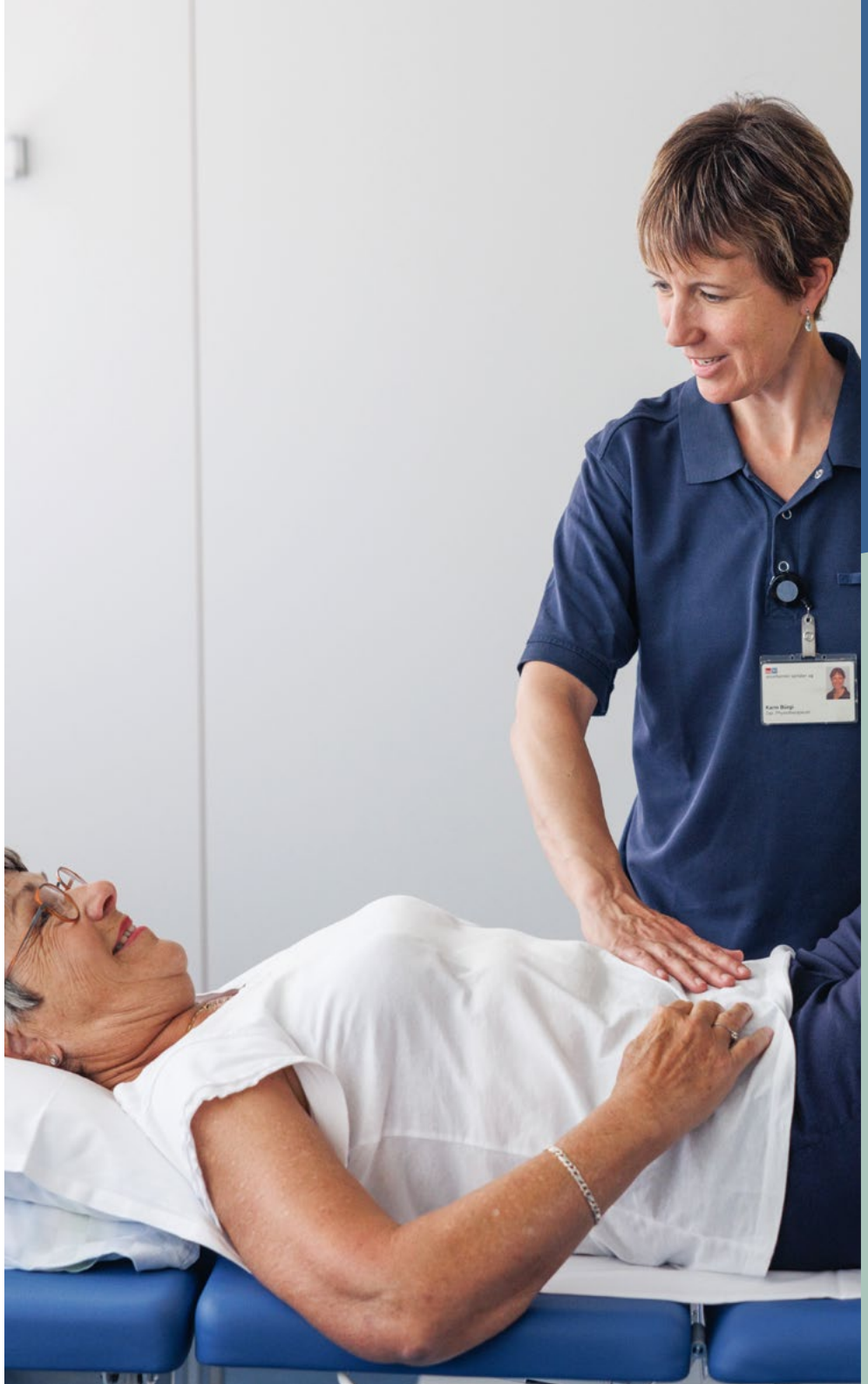
PHYSIOTHERAPIE VOR DER OP

Drei bis vier Wochen vor Ihrem Eingriff machen wir Sie vertraut mit der Rückendisziplin sowie wichtigen Übungen und Verhaltensweisen nach der Operation.

Ort: Physiotherapie Kantonsspital Olten, Erdgeschoss, Haus E

Dauer: ca. 30 Minuten

Kontakt: T 062 311 43 51 oder physio.kso@spital.so.ch



ANÄSTHESIEGESPRÄCH

In der anästhesiologischen präoperativen Abklärung (APRA) beurteilen wir im Hinblick auf den bei Ihnen geplanten operativen Eingriff Ihren Gesundheitszustand und erfassen Ihre Medikamente. Wir führen eine Blutentnahme durch und schreiben bei Bedarf eine Herzstromkurve (EKG). Falls notwendig halten wir mit Ihrem Hausarzt Rücksprache und/oder leiten weiterführende Abklärungen in die Wege. Abschliessend besprechen wir mit Ihnen die für Sie geeignete Narkoseform und die Art der Schmerztherapie. Wir beantworten Ihre Fragen und erklären Ihnen den Ablauf der Anästhesie.

Ort: Der Empfang oder das Sekretariat erklären Ihnen gerne den Weg in die APRA (Gebäude B, 1. Stock)

Dauer: ca. 1 Stunde

Mitbringen: Formular «Patienten-Aufklärung Anästhesie». Bitte füllen Sie den Fragebogen aus und bringen Sie Ihre aktuelle Medikamentenliste sowie – falls vorhanden – den Allergiepass und weitere wichtige Dokumente betreffend Ihren Gesundheitszustand mit.

SO BEREITEN SIE SICH AUF DEN EINGRIFF VOR

Schon die Tage vor der Operation entscheiden darüber, wie schnell und einfach Sie nach dem Eingriff zurück in den Alltag finden. Versuchen Sie die Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, sind Sie optimal vorbereitet. Im Spital wird sich unser Behandlungsteam bestens um Sie kümmern.

RÜCKKEHR PLANEN

- ☐ Bitten Sie Verwandte oder Freunde, Sie in den Tagen nach dem Spitalaustritt zu unterstützen. Zum Beispiel bei Einkäufen oder anderen Erledigungen.
- ☐ Befreien Sie Ihre Wohnräume von Stolperfallen (Teppiche wegrollen, lose Kabel versorgen etc.) und machen Sie die Dinge für den täglichen Bedarf leicht zugänglich.
- ☐ Besorgen Sie sich bei Bedarf einen langen Schuhanzieher. Dieser könnte hilfreich sein.

DAS RICHTIGE EINPACKEN

- ☐ Nehmen Sie nur persönliche Dinge mit, die Sie während des Spitalaufenthalts auch wirklich brauchen. Lassen Sie bitte Ihre Wertsachen wie z. B. Schmuck usw. zu Hause.
- ☐ Empfohlen ist bequeme Kleidung, die Sie leicht ausziehen können, sowie geschlossene Schuhe für das Gehtraining.
- ☐ Nehmen Sie Ihren Medikationsplan sowie Medikamente unbedingt in der Originalverpackung mit.
- ☐ Denken Sie an ID, Krankenversicherungsausweis, Allergiepass, Blutgruppenkarte, Blutverdünnungsausweis und die abgegebenen Anästhesieformulare (Fragebogen und Aufklärung/Einwilligung), falls vorhanden.
- ☐ Vergessen Sie nicht, allfällige Hilfsmittel wie zum Beispiel Hörgeräte mitzunehmen.
- ☐ Packen Sie auch dieses Handbuch ein, wenn Sie alle Punkte abgehakt haben.

GESUND LEBEN

Wir empfehlen das Rauchen 6 Wochen vor der OP einzustellen.

Essen Sie wie gewohnt und halten Sie Ihr Gewicht stabil.

Verzichten Sie auf Alkohol, mindestens am Tag vor der OP.

Bleiben Sie in Bewegung. Gehen Sie täglich 15 Minuten spazieren oder starten Sie bereits zu Hause mit den Übungen der Physiotherapie (siehe Register).

5 TAGE VOR DER OP

Körperpflege: Waschen Sie sich ab jetzt nur noch mit dem von uns abgegebenen Haut- und Schleimhautvorbereitungsset.

Allergien: Wenn Sie Allergien haben, sollten Sie diese bereits mit Ihrem Behandlungsteam besprochen haben. Sonst tun Sie das bitte jetzt.

AM TAG VOR DER OP

Körperpflege: Verwenden Sie keine Hautcremes oder Parfüms für die Körperpflege und verzichten Sie bitte auf Schmuck, Piercings, Lippenstift und Nagellack.

Essen und Trinken: Essen Sie bitte nach Mitternacht nichts mehr und trinken Sie keine Milchprodukte und Fruchtsäfte. Wasser oder Sirup sind bis zwei Stunden vor Spitaleintritt in kleinen Mengen erlaubt.

Eintrittszeit: Rufen Sie uns an (T 062 311 42 33 Bettendisposition), von 15 bis 17 Uhr werden wir Ihnen Ihre genaue Eintrittszeit bekanntgeben.

IHR EINTRITT

Wenn nicht anders vereinbart, erfolgt Ihr Eintritt am Operationstag. Melden Sie sich am Empfang des KSO, Kantonsspital Olten. Sie werden von einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin der Tagesstation abgeholt.

Ort: Empfang des KSO, Kantonsspital Olten, Haupteingang, Haus B

Zeitpunkt: Einen Tag vor der Operation werden wir Ihnen den genauen Zeitpunkt mitteilen. Bitte rufen Sie zwischen 15–17 Uhr in der Bettendisposition an. Die Information und die Telefonnummer haben Sie in der Anästhesiesprechstunde erhalten.

Mitbringen: Alle relevanten Dokumente und passende Kleidung (siehe Checkliste «Das Richtige einpacken») sowie allfällige Hilfsmittel.

GUT ZU WISSEN
Für Ihre persönlichen Sachen können wir keine Haftung übernehmen. Tragen Sie darum nicht mehr Bargeld auf sich als notwendig. Lassen Sie Schmuck und Wertsachen nie unbeaufsichtigt und deponieren Sie diese falls gewünscht im abschliessbaren Fach des Patientenzimmers oder im Tresor beim Empfang.

SO LÄUFT DER EINGRIFF AB

VORBEREITUNG:
Nach Ihrem Eintritt in die Tagesklinik verstauen Sie Ihre persönlichen Sachen in einem mobilen Schrank, der später auf Ihr Zimmer gebracht wird. Zur Sicherheit werden Sie mehrmals nach Ihrem Namen und dem geplanten Eingriff gefragt. Kurz vor der OP legen wir den Infusionskatheter, stellen die Überwachungsgeräte ein und beginnen mit der abgesprochenen Narkose.

OPERATION / ANÄSTHESIE:
Während des Eingriffes werden Sie bequem liegen und keine Schmerzen spüren. Die Operation findet in der Regel in Bauchlage unter Vollnarkose statt.
Unser Behandlungsteam führt die bewährte Operation mit den modernen Hilfsmitteln und maximaler Schonung Ihrer Muskeln, Gefässe und Nerven aus.
Das Anästhesieteam ist während der ganzen Operationszeit bei Ihnen, hält die Vollnarkose und die dazugehörige Schmerztherapie aufrecht und überwacht Ihre Vitalfunktionen (Blutdruck, Puls, Atmung).
Am Ende der Operation werden wir Sie in den Aufwachraum begleiten.

AUFWACHRAUM:
Sie erwachen langsam nach der Operation und werden im Aufwachraum weiter betreut. Wir fragen Sie wiederholt, ob Sie Schmerzen verspüren, um diese gezielt behandeln zu können. Nach zirka zwei Stunden werden Sie von der zuständigen Pflegefachperson auf die Station begleitet.

NACH DEM EINGRIFF

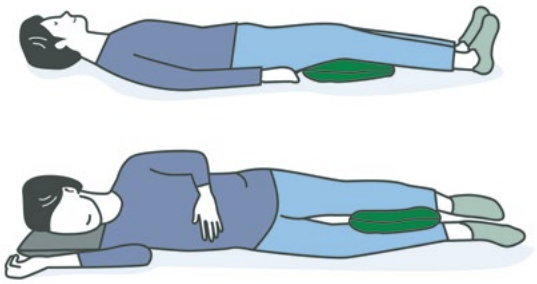
Die Operation ist vorüber. Bereits in fünf Tagen sind Sie aller Voraussicht nach wieder zu Hause. Bis dahin ist unser Behandlungsteam für Ihre Fragen und Ihr Wohlbefinden da. Gemeinsam mit Ihnen sorgen wir für eine rasche Erholung.

GUT ZU WISSEN
Eine frühe Mobilisation unterstützt die Heilung und hilft, Schmerzen und Schwellung zu lindern. Bewegen Sie sich so gut Sie können. Gehen kann den Heilungsprozess unterstützen. Melden Sie sich, wenn Ihre Beschwerden zunehmen.

WAS SIE JETZT BEACHTEN MÜSSEN

RÜCKENSCHONENDES VERHALTEN

während der ersten 6 Wochen nach der Operation.



Liegen

In Rückenlage empfehlen wir ein Kissen unter die Knie zu legen. Das Bett sollte möglichst flach gestellt bleiben. Falls es notwendig ist das Kopfteil hochzustellen, sollten Sie darauf achten, dass der Bettknick auf Hüfthöhe ist. In Seitenlage sollten Sie ein Kissen zwischen die Knie nehmen. Ein häufiges Wechseln der Position entlastet den Rücken.

Hinlegen und Aufstehen

Sitzen

Haltung im Sitzen mit einem Sitzkeil oder mit einem Kissen. Nicht gebeugt sitzen.

Spazieren

Wir empfehlen täglich, allenfalls auch mehrmals, kurze Spaziergänge. Die Dauer hängt von Ihrem Befinden und Ihren Schmerzen ab und sollte im Verlauf kontinuierlich gesteigert werden.

Treppensteigen

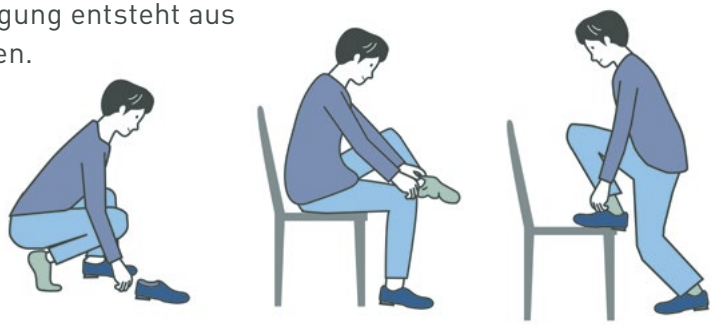
Ist erlaubt und erwünscht.

Lasten tragen

Heben Sie nur kleine Lasten von nicht mehr als 3–5 kg, möglichst körpernah an.

Bücken, Schuhe binden, Socken anziehen

Die Wirbelsäule, oder der Rücken bleibt möglichst gerade, die Bewegung entsteht aus den Beinen.



IHR PERSÖNLICHER ABLAUFPLAN

AM TAG DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ – Erstmobilisation mit Pflegefachpersonen
  – Gehen im Zimmer in Begleitung mit Pflegefachpersonen
- ✓ Aufstehen aus dem Bett über die Seitenlage
- ✓ Sitzen nur kurz empfohlen
- ✓ Toilettengänge, Körperpflege und Essen ausserhalb des Bettes in Begleitung einer Pflegefachperson
- ✓ Blutverdünner nach Plan und Verordnung
- ✓ Schmerzmedikation nach Plan und Verordnung

IHRE NOTIZEN:

.....

1. TAG NACH DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- ✓ Instruktion durch Physiotherapie
  Mobilisationsschema Recovery PLUS
  – Rückendisziplin
  – Heimübungen
- ✓ Aufstehen aus dem Bett über die Seitenlage
- ✓ Mobilisation selbstständig oder mit Unterstützung
- ✓ Gehen im Zimmer oder auf der Abteilung erlaubt / bei Unsicherheit mit Begleitung
- ✓ Toilettengänge, Körperpflege und Essen ausserhalb des Bettes in Begleitung einer Pflegefachperson oder selbstständig
- ✓ Blutverdünner nach Plan und Verordnung
- ✓ Schmerzmedikamente und eigene Medikamente nach Plan und Verordnung

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

2. TAG NACH DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- Instruktion durch Physiotherapie
  – Rückendisziplin / Heimübungen
  – Treppen steigen (bei Bedarf)
- Lagerung frei
- Mobilisation selbstständig
- Aufstehen aus dem Bett über die Seitenlage
- Gehen im Zimmer und/oder auf der Abteilung
- Toilettengänge, Körperpflege und Essen ausserhalb des Bettes in Begleitung einer Pflegefachperson oder selbstständig
- Blutverdünner nach Plan und Verordnung
- Schmerzmedikamente und eigene Medikamente nach Plan und Verordnung

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

3. TAG NACH DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- Instruktion durch Physiotherapie
  – Weiterführende Physiotherapie und Treppensteigen bei Bedarf
  – Austrittsziele erreicht, Physiotherapie wird abgeschlossen
- Unterstützung Terminplanung Physiotherapie
- Aufstehen aus dem Bett über die Seitenlage
- Toilettengänge, Körperpflege und Essen ausserhalb des Bettes selbstständig
- Blutverdünner nach Plan und Verordnung
- Schmerzmedikamente und eigene Medikamente nach Plan und Verordnung
- Austrittsdatum/Austrittssituation besprochen?
- Röntgenkontrolle

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

4. TAG NACH DER OP

DAS STEHT HEUTE AN

- Instruktion durch Physiotherapie
  - Weiterführende Physiotherapie und Treppensteigen bei Bedarf
  - Austrittsziele erreicht, Physiotherapie wird abgeschlossen
- Aufstehen aus dem Bett über die Seitenlage
- Toilettengänge, Körperpflege und Essen ausserhalb des Bettes selbstständig
- Blutverdünner nach Verordnung
- Schmerzmedikamente und eigene Medikamente nach Plan und Verordnung
- Austrittgespräch mit Arzt oder Ärztin
- Austrittsgespräch Pflege
- Austrittsunterlagen erhalten?
- Physiotherapie organisiert?

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

IHR VORAUSSICHTLICHER AUSTRITTSTAG

DAS HABEN SIE ERHALTEN

- ✓ Falls nötig, eine weitere Einheit Physiotherapie
- ✓ Alle Austrittsunterlagen
- ✓ Arbeitsunfähigkeitszeugnis
- ✓ Medikamentenrezept
- ✓ Physiotherapieverordnung
- ✓ Zeugnis zum Pausieren des Fitnessabos
- ✓ Austritt zwischen 9.00 – 10.00

IHRE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

CHECKLISTE FÜR IHREN AUSTRITT

- ☐ Ich komme alleine nach Rückenschule aus dem Bett und kann mich selbstständig an- und ausziehen.
- ☐ Ich kann mich alleine zum Essen an den Tisch setzen und selbstständig vom Stuhl aufstehen.
- ☐ Ich fühle mich beim Gehen sicher und gehe mehrmals täglich eine Runde spazieren.
- ☐ Ich kenne das rückenschonende Verhalten und die Heimübungen aus der Physiotherapie.
- ☐ Ich führe meine Körperpflege selbstständig durch, gehe alleine auf die Toilette und fühle mich dabei sicher.
- ☐ Meine Wunde ist trocken und reizlos. Ich weiss, wie der Verband zu wechseln ist und von wem.
- ☐ Meine Schmerzen sind erträglich und ich weiss, wie ich die Medikamente einnehme.
- ☐ Das Austrittsgespräch mit dem Arzt hat stattgefunden.
- ☐ Ich weiss, wie ich mich zu Hause verhalten soll.
- ☐ Termine mit der Physiotherapie sind organisiert.
- ☐ .....

WEITERHIN EINE GUTE GENESUNG

Sie sind wieder zu Hause. Wir hoffen, Sie haben sich bei uns wohlgefühlt. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Alltag sicher bestreiten. Ihre Nachkontrolle beim Operateur findet in vier bis sechs Wochen statt.

GUT ZU WISSEN
Sollten Sie nach Ihrer Operation zu Hause Fragen haben, nehmen wir uns gerne Zeit für Sie.

Dr. med. Seiichi Erné
Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie
T 062 311 41 67
Mail: sekr-spineunit.kso@spital.so.ch

SO GEHT ES IN IHREM ALLTAG WEITER

Nachkontrolle: Den ersten Kontrolltermin zur Wundkontrolle vereinbaren Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Eine Fadenentfernung ist in der Regel nicht notwendig bei resorbierbarem Nahtmaterial. Das schriftliche Aufgebot für den Kontrolltermin erhalten Sie per Post. Er findet nach ungefähr sechs Wochen statt.

Wundpflege: Lassen Sie die Wunde regelmässig hausärztlich kontrollieren. Melden Sie sich umgehend bei uns bei neu auftretender Rötung, Überwärmung und Schwellung der Narbe oder wenn neues Wundsekret austritt. Nach rund vier Wochen können Sie Ihre Narbe ein bis zwei Mal am Tag mit einer fetthaltigen Creme oder spezieller Narbensalbe behandeln.

Bewegen: Sie sollten in den ersten 6 Wochen nicht mehr als 3–5 kg heben. Ebenfalls keine endgradigen Bewegungen und Übungen gegen Widerstände machen. Die genauen Informationen dazu erhalten Sie von unserer Physiotherapie.

Arbeiten: Lassen Sie sich Zeit und schonen Sie sich. Am Anfang sind Sie oft müde. Die Arbeitsunfähigkeit für leichte Arbeiten beträgt in der Regel 6 Wochen. Besprechen Sie Ihre Rückkehr zu körperlicher Arbeit mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin in der Kontrolluntersuchung.

Sport: Sie müssen Ihre Muskulatur erst langsam wiederaufbauen. Einfacher Sport wie Nordic Walking, Wandern, Schwimmen ist drei Monate nach der Operation erlaubt. Am besten besprechen Sie mit uns, welche Sportarten für Sie möglich sind.

Autofahren: Normalerweise können Sie sechs Wochen nach der Operation wieder Auto fahren. Ein früheres Fahren ist aus versicherungstechnischen Gründen nicht ratsam.

Sex: Die erste Zeit sollten Sie vorsichtig sein.

Reisen: Es gelten keine besonderen Einschränkungen.

Zahnbehandlung: Zur Infektionsprophylaxe ihrer eingebrachten Implantate empfehlen wir, in den ersten drei Monaten nach der OP keine grösseren Zahnsanierungen vorzunehmen. Bei akuten Eingriffen (wie z. B. Entzündung oder eitriger Zahn) besprechen Sie eine Antibiotikabehandlung mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.

PHYSIO-THERAPIE

Hier finden Sie alle physiotherapeutischen Übungen, die Ihnen bei der Rehabilitation in den ersten sechs Wochen nach der Operation helfen. Diese orientieren sich an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gerne passen wir die Übungen an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Jetzt aufklappen und loslegen.

GUT ZU WISSEN
Wir empfehlen die ambulante Physiotherapie schon vor der Operation zu organisieren.
Dies ist in einer Physiotherapie Ihrer Wahl oder bei uns im Kantonsspital Olten möglich.

AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE

Eine ambulante Physiotherapie nach Austritt empfehlen wir in den ersten 6 Wochen nach der Operation, 1× pro Woche oder alle 2 Wochen, zur Verbesserung der aktiven Stabilität.

Ab der 7. Woche nach der Operation sollten Sie intensiver in die Physiotherapie gehen, um Ihre Stabilisierung und Kraft kontinuierlich zu verbessern. Das intensivieren der Physiotherapie unterstützt Sie bei der Bewältigung Ihrer Alltagsanforderungen.

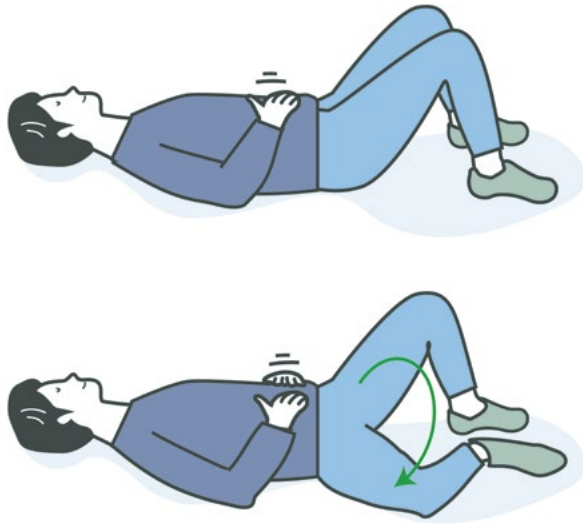
ÜBUNGEN

TRANSVERSUSSPANNUNG

Ertasten Sie Ihre beiden Beckenknochen. Legen Sie von dort aus die Finger 2 cm Richtung Bauchnabel auf den Unterbauch. Ziehen Sie den Bauchnabel ein. Spüren Sie dabei die leichte Spannung unter Ihren Fingern

10× 10 sec, 2–3× täglich

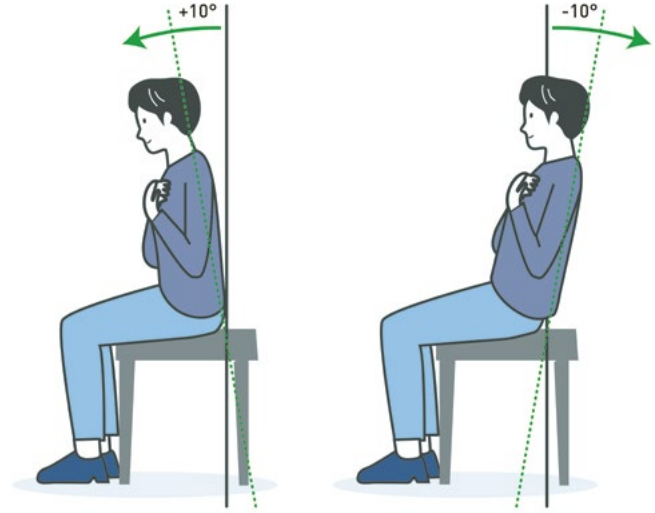
a) Halten Sie die Grundspannung und kippen Sie das rechte/linke Knie im Wechsel nach aussen. Das Becken und der Rücken bleiben dabei ohne Bewegung. Je 10× 2–3× täglich



b) Stellen Sie sich auf eine instabile Unterlage, wie z. B. Kreisel, Kissen oder Schaumstoff. Nehmen Sie die Transversusspannung ein. 3× 30 sec, 1× täglich

VERBESSERUNG DER AKTIVEN STABILISIERUNG

Klötzchenspiel: Bewegen Sie den stabilisierten, geraden Rücken ca. 10 ° nach vorne und 10 ° nach hinten 10×, 2–3× täglich



SCHMERZSKALA

Nach dem Eingriff können Schmerzen auftreten. Diese Schmerzskala hilft Ihnen dabei, Ihre Schmerzen einzuordnen.

06.2024

WIR FREUEN UNS AUF SIE

KANTONSSPITAL OLTEN
Baslerstrasse 150
4600 Olten

T 062 311 41 11
info.kso@spital.so.ch

solothurnerspitaeler
solothurnerspitaeler

solothurner spitäler SOH