

# Neurochirurgie Innenstadt

## Patienteninformation



### **Dr. med. Matthias Schröder**

Facharzt für Neurochirurgie

### **Dr. med. Ralph Kestlmeier**

Facharzt für Neurochirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin

### **Claus Peter Hohmann**

Facharzt für Neurochirurgie

### **Dr. (IMF Bukarest) Johanna Marek**

Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Vertragsärzte · alle Kassen

Tal 16 (Hauptstandort) · D-80331 München

Telefon (Zentrale) 0 89 / 24 21 87 33

ambulante und stationäre Operationen · Mikrotherapie  
Schwerpunktzentrum für Bandscheiben- und Wirbelsäulentherapie

**Verhaltensmaßnahmen nach einem operierten Bandscheibenvorfall / Dekompression bei Spinalkanalverengung**

Ausführliche Informationen finden Sie im Internet unter: [www.neurochirurgie-innenstadt.de](http://www.neurochirurgie-innenstadt.de)

## **Nach der Operation:**

Die erste Nacht Bettruhe möglichst in Rückenlage.

Aufstehen am ersten Tag nach der Operation (Es wird Ihnen genau gezeigt, wie das Aufstehen funktioniert: „Drehen im Block“, Aufstehen und Hinlegen über die Seitenlage).

Sitzen die ersten 5 Tage bis zu 45 Minuten zu den Mahlzeiten.

Kleinere Spaziergänge sind erlaubt.

Bücken vermeiden.

Seitwärtsrotation vermeiden, mit dem ganzen Körper zur Seite gehen.

In die Knie gehen.

## **Nach der Entlassung:**

3 Wochen „Urlaub zu Hause“, Stress und körperliche Belastung vermeiden.

Schweres Heben und Drehbewegungen vermeiden, beim Bücken in die Knie gehen.

Steigern Sie langsam Ihre Spaziergänge in festen Schuhen.

Längeres Sitzen für 2 Wochen vermeiden (3-mal täglich 60 Minuten), wenn das Kreuz schmerzt, bitte hinlegen.

Autofahren nach 3 Wochen (Aufpassen beim Ein- und Aussteigen wegen der Drehbewegungen).

Sport: Nach 6 Wochen Schwimmen, Laufen, Fahrradfahren  
(Skifahren nach 3 Monaten).