

# Adviezen na een operatie van de rug

Deze folder geeft informatie en adviezen voor uw herstel in de eerste weken na een neurochirurgische operatie van de rug. Onder een neurochirurgische operatie van de rug verstaan we de hernia operatie en de laminectomie.

- Een Hernia Nucleus Pulposi (H.N.P.) is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Deze uitstulping drukt tegen een beenzenuw waardoor u klachten krijgt die uit kunnen stralen naar het been of de benen. Door middel van een operatie kan deze uitstulping worden weggenomen.
- Een laminectomie is het verwijderen van een of meer wervelbogen om ruimte te maken voor de zenuwwortels. Deze operatie wordt uitgevoerd bij een kanaalstenose. Als gevolg van een kanaalstenose is de ruimte tussen de wervels waar de beenzenuw door loopt vernauwd, waardoor u klachten kan krijgen in de rug en of in de benen.

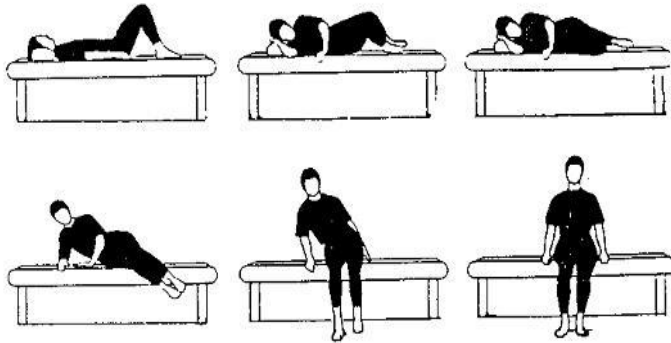
Na de operatie kost het tijd om te genezen. Het is daarom belangrijk om, vooral de **eerste 6 weken**, de herstelperiode, goed te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt.

## Na de operatie

Na de operatie heeft u een infuus en mogelijk een drain. Wanneer u terug bent op de verpleegafdeling moet u nog **2 uur op de rug** blijven liggen. Er mogen 2 kussens onder het hoofd liggen. De hoofdsteun van het bed mag maximaal 15 graden omhoog (een klein knikje). **Na 2 uur mag u op de zij draaien**. Als het gevoel in de rug en de benen weer terug is, mag u onder begeleiding van de verpleegkundige uit bed naar het toilet.

Het is belangrijk dat u op de goede manier in en uit bed komt!

### Uit bed komen/in bed gaan



Wanneer u uit bed wilt komen, is het belangrijk om uw rug recht te houden. Dit doet u als volgt:

- U ligt plat op uw rug en buigt beide knieën. Zet beide voeten op het matras.
- Draai uw knieën, heupen en schouders gelijktijdig totdat u op uw zij in bed ligt. Houd u rug recht!
- Plaats nu uw voeten en onderbenen over de rand van het bed. Met uw armen duwt u zichzelf op tot zit.
- Om van zit naar stand te komen, zet u de voeten goed onder de knieën en zet u de handen op de bovenbenen.
- Buig met rechte rug iets voorover, waarna u overeind komt door de benen te strekken.

Wanneer u in bed wilt gaan, doet u alle handelingen zoals hierboven beschreven in omgekeerde volgorde.

### Pijn

Na de operatie voelt u wondpijn, hiervoor kunt u pijnstillers krijgen. De wond kan enkele dagen tot weken gevoelig blijven en gezwollen aanvoelen. De pijn in het been of de benen kan nog enige maanden na de operatie aanhouden. Als gevolg van het beklemd zitten, heeft de zenuw mogelijk hersteltijd nodig.

### De dag na de operatie

U mag zichzelf staande in de badkamer verzorgen. Zonodig krijgt u hulp van de verpleegkundige. De fysiotherapeut komt bij u op de kamer oefenen. Hierbij ligt de aandacht op het veilig en zelfstandig gaan bewegen en oefenen. Speciale aandacht krijgt de oefening voor het rekken van de lange beenzenuw. Ook krijgt u zit- en tilinstructie.

De fysiotherapeut bepaalt wanneer u naar huis mag. Zelfstandig traplopen kan een voorwaarde hiervoor zijn. Vaak kunt u de dag na de operatie al met ontslag.

### Herstel

Het volledig herstel van de operatieve ingreep kost tijd. Factoren die van invloed zijn op uw herstel zijn:

- lichamelijke conditie;
- leeftijd;
- eerdere operaties aan wervelkolom of bewegingsapparaat.

In de herstelperiode is het belangrijk om de signalen van uw lichaam serieus te nemen. In de eerste maanden is de pijn in uw rug een goede graadmeter voor wat u wel kunt en wanneer u te veel van uw lichaam vraagt. Als de klachten in uw rug of been toenemen, probeer dan uw rust te nemen door te gaan liggen of door uw houding af te wisselen. Regelmatig lopen is ook een manier om uw lichaamshouding af te wisselen.

## Algemene adviezen

### Houding afwisselen

Wij raden u aan om het lopen, liggen en zitten af te wisselen. Blijf niet te lang in dezelfde houding. Ga de eerste periode na de operatie regelmatig liggen en verdeel dit over de dag. Liever 4 keer een ½ uur dan 1 keer 2 uur.

### Goede zithouding

Zitten is belastend voor uw rug. Een goede zithouding is het gemakkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning (tuinstoel). De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond.

- Probeer ontspannen te zitten, zonder onderuit te zakken. Gebruik bij het zitten de hele zitting en de gehele rugleuning. De rug moet tijdens het zitten tegen de leuning kunnen rusten.
- U kunt de tijdsduur van het zitten uitbreiden. Begin met 10 minuten. Wissel daarna weer van houding (20 minuten zitten is het maximum).
- Ga op het bed niet rechtop zitten, ook niet met de rugsteun hoog.

Voorbeeldschema opbouw activiteiten:

	Lopen (per uur)	Zitten (per uur)	Fietsen (per dag)	Overig
Week 1	5-10 minuten aan een stuk op geleide van kunnen.	Maximaal 10 minuten per keer	Niet toegestaan	
Week 2	10 minuten aan een stuk op geleide van kunnen	Maximaal 15 minuten per keer	Niet toegestaan	
Week 3	15-20 minuten aan een stuk door op geleide van kunnen	Zitten uitbreiden naar maximaal 20 minuten aan 1 stuk door	Op de hometrainer op geleide van kunnen	Zwemmen mag opgestart worden, mits wond gesloten is.
Week 4	20 minuten aan een stuk door op geleide van kunnen	Zitten uitbreiden naar maximaal 20 minuten aan 1 stuk door	Op de hometrainer op geleide van kunnen	
Week 5	30 minuten lopen aan een stuk door op geleide van kunnen	Zitten uitbreiden naar maximaal 20 minuten aan 1 stuk door	Op de hometrainer op geleide van kunnen of in het verkeer indien u zeker bent dit te kunnen.	Mogelijk starten met autorijden, mits er voldoende kracht, conditie en controle in het been is.
Week 6	Lopen uitbreiden naar kunnen.	Langer dan 20 minuten aan 1 stuk door	Op de hometrainer op geleide van kunnen of in het verkeer indien u zeker bent dit te kunnen.	

## Houding- en beweegadviezen

Een goed advies bij het bewegen is het intrekken van uw navel. Hierdoor zorgt u dat de rug goed ondersteund wordt door de rompspieren, die als een korset om de rug zitten. Tijdens het intrekken van uw navel moet u wel kunnen blijven doorademen.

### Liggen

Na de operatie mag u in principe zowel op de rug als op de zij liggen. Echter een lighouding met een draai in de rug ligt, is niet juist. Belangrijk is om een houding aan te nemen, die uw klachten niet verergert.

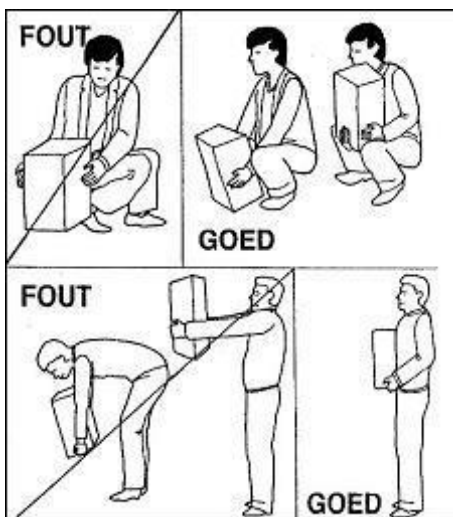
### Staan

Bij het opstaan is het belangrijk dat u de rug recht houdt. U drukt zich op met behulp van de stoelleuning en de kracht van de bovenbenen. Staan is net als het zitten een belastende houding voor de rug. Ook hierbij is het van belang om de juiste houding aan te nemen. De juiste houding is een actieve houding. De voeten staan hierbij licht uit elkaar (schouderbreedte) en de knieën zijn licht gebogen. Verder is het belangrijk om de rug recht te houden.

### Lopen

Het is goed om regelmatig te lopen. Dit bevordert uw herstel. Lopen zorgt voor beweging van uw rug. Hierdoor worden de soepelheid en de doorbloeding van uw rug gestimuleerd. U kunt de loopafstand zelf uitbreiden en uw conditie opbouwen. Beweeg uw armen en schouders goed mee en houd uw rug recht tijdens het lopen. Lopen is een goede afwisseling na het zitten of staan.

### Tillen/bukken



Het tillen van zware spullen in de eerste 6 weken na de operatie wordt afgeraden. Enkele kilo's tillen is wel toegestaan, zolang u maar heel bewust tilt. Denk goed na bij alle bewegingen die u maakt. Verder is het belangrijk dat u door de knieën gaat om iets op te rapen (vermijd bukken). Til het voorwerp recht van voren op, zodat u geen draai maakt tijdens het optillen. Houdt het voorwerp zo dicht mogelijk tegen het lichaam, zodat de lastarm zo klein mogelijk is.

**Vervoer**

Autorijden is 5-6 weken na de operatie mogelijk. Het is hierbij van belang dat u voldoende controle en kracht in uw been heeft. Van het openbaar vervoer mag u in principe direct gebruik maken. U mag 4-6 weken na de operatie weer beginnen met fietsen. Wij raden u aan om een damesfiets te gebruiken. Het op- en afstappen is dan makkelijker. Op een hometrainer kunt u eerder fietsen, dit is ook goed om de conditie te behouden.

**Werken**

Ten aanzien van werken, zijn geen algemene adviezen te geven. Voor patiënten met een lichamelijk zwaar beroep geldt dat de eerste 2 maanden de werkzaamheden niet hervat mogen worden. Werkhervatting wordt meestal in overleg met bedrijfsarts bepaald.

**Zwemmen**

Zodra de wond goed gesloten is, mag u zwemmen. Zwemmen is goed voor het herstel van uw rug. Na de controle bij de neurochirurg kunt u andere sportieve activiteiten weer oppakken.

**Seks**

Seks hoeft niet gemeden te worden. Vermijd wel houdingen die niet prettig aanvoelen.

**Tot slot**

Wilt u meer informatie of heeft u nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Revalidatie.

## Telefoonnummers en adressen

Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

