

Operatie aan uw nek/rug

vanwege een hernia of een stenose
Fysiotherapie en ergotherapie

Inhoud

Inleiding	3
Instructies voor het liggen en draaien in bed	3
Houding in bed:	3
Zijwaarts verplaatsen in bed in rugligging:	4
Draaien van rugligging naar zijligging:	4
Instructies voor het in- en uit bed komen	4
Van zijligging naar zit:	4
Opstaan vanuit het bed of stoel:	5
Gaan zitten in een stoel:	5
In bed gaan liggen:	5
Instructies voor staan en zitten	6
Staan:	6
Zitten:	6
Richtlijnen voor na de operatie	8
Oefening in rugligging tijdens opname	9
Algemene opmerkingen bij de oefeningen:	9
Houdings- en bewegingsadviezen voor na de operatie	10
In het ziekenhuis	10
Naar huis	10
Thuis	11
Vragen	14

U wordt opgenomen in Ziekenhuis Gelderse Vallei voor een operatie aan uw rug of nek vanwege een hernia of een stenose. In deze folder staat informatie over fysiotherapie en ergotherapie. Het dient als naslagwerk en om eventuele vragen en aanvullende informatie op te schrijven.

In dit boekje staan adviezen en instructies over houding, beweging en oefeningen. Deze neemt u voor en tijdens uw verblijf in het ziekenhuis samen met de fysiotherapeut en ergotherapeut door. U kunt dit boekje ook na uw ontslag uit het ziekenhuis gebruiken.

Na de operatie blijft u nog enkele dagen in het ziekenhuis. Voordat u naar huis gaat moeten de volgende zaken geregeld zijn:

- Alleen als u aan uw onderrug geopereerd wordt krijgt u fysiotherapie thuis na de operatie. U krijgt van ons hiervoor een machtiging voor de verzekering en een overdracht voor de fysiotherapeut mee. U dient zelf een afspraak te maken.
- Een bed op de verdieping waar u overdag verblijft. De verpleegkundige regelt dit tijdens uw opname in overleg met u.

Instructies voor het liggen en draaien in bed

De eerste tijd na de operatie moet u plat op uw rug blijven liggen. U hebt wel gewoon een hoofdkussen. Het plat liggen werkt als een natuurlijk drukverband waardoor er zo min mogelijk vocht bij de wond kan komen. Dit vocht geeft namelijk meer spanning op de wond en dat kan zorgen voor meer wondpijn.

Na acht uur mag u in bed ook op uw zij liggen:

Houding in bed:

- Op uw rug, met eventueel een kussen onder uw knieën.
- Op uw zij met beide benen opgetrokken, met de heupen en de knieën maximaal 90° gebogen. Eventueel kunt u een kussen gebruiken ter ondersteuning van uw rug of buik.
- Na een rug of nek operatie mag u het hoofdeinde van uw bed iets omhoog zetten.

Het draaien in bed en het in-en-uit bed komen doet u na de operatie altijd eerst onder begeleiding van een fysiotherapeut of een verpleegkundige. Als dit goed gaat mag u dit ook zelfstandig doen.

Zijwaarts verplaatsen in bed in rugligging:

Trek uw navel in en span uw billen aan. Plaats de benen gebogen met de hakken in de matras alvast in de richting waar u wilt gaan liggen. Schouders en hoofd ook alvast daarheen verplaatsen. Dan uw heupen van het matras optillen en deze recht omhoog tillen. Vervolgens verplaatst u uw heupen/billen naar links of naar rechts en ontspant dan uw buik en billen. Pas als u weer ligt ontspant u uw buik en billen.

Draaien van rugligging naar zijligging:

Trek uw navel in. Zet het been dat boven komt te liggen gebogen neer. De arm die boven komt te liggen naar voren reiken. Vervolgens met uw been afzetten en gelijk met uw arm met een grote boog reiken naar de zijde waar u wilt liggen. Daarmee zorgt u dat uw bekken en schouders gelijktijdig draaien waardoor uw rug zo recht mogelijk blijft.

Instructies voor het in- en uit bed komen

Van zijligging naar zit:

Ga op de rand van het bed liggen. Benen zijn 90° gebogen, navel is ingetrokken. Onderbenen over de rand van het bed laten gaan en duw gelijktijdig uzelf met de armen omhoog. Bekken en schouders moeten op één lijn blijven.



Opstaan vanuit het bed of stoel:

Ga op de rand van het bed zitten. Navel intrekken en bilspieren iets aanspannen. Plaats uw sterkste been naar achteren, het andere been wat naar voren. Buig vanuit uw heupen naar voren, let erop dat uw rug recht blijft. Zet uw handen op de bedrand of bovenbenen en sta op.

Gaan zitten in een stoel:

Zet uw sterke been dicht bij de stoel, het andere been iets naar voren. Navel intrekken en de bilspieren aanspannen, de rug gestrekt houden. Met de handen reiken naar de leuning van de stoel en zachtjes gaan zitten.

In bed gaan liggen:

Dit gaat op dezelfde manier als opstaan vanuit bed, maar dan in omgekeerde volgorde: sterke been dicht bij het bed, andere been iets naar voren. Navel intrekken en de bilspieren aanspannen, de rug gestrekt houden. Met de handen reiken naar de bedrand of de handen op de bovenbenen zetten en zachtjes gaan zitten. Enkels en knieën tegen elkaar aan houden. Hand naast u neerzetten, de andere hand voorlangs op de bed zetten. Dan gecontroleerd op uw zij gaan liggen. Pas daarna eventueel op uw rug draaien.

Instructies voor staan en zitten

Staan:

Let bij **het staan** op de volgende zaken:

- Beide voeten recht naar voren en iets uit elkaar voor een breder steunvlak.
- Gewicht over beide benen verdelen.
- Knieën niet overstrekken.
- Navel intrekken.
- Trek uw schouders niet op.
- Hoofd recht op uw romp, kin een beetje intrekken (onderkin maken) en kruin naar boven drukken, vooral als u aan uw nek geopereerd bent.

Zitten:

De dag na de operatie gaat u onder begeleiding van de fysiotherapeut voor de eerste keer zitten.

Zitten is belastend voor uw rug.

Houd daarom een goede zithouding aan:

- Ga in een stoel zitten met een hoge, licht achterover hellende rugleuning.
- Ga zover mogelijk achter in de stoel zitten, op uw zitbeenknobbels.
- Zorg dat u steun heeft in de onderrug (en niet alleen tegen de billen). Desnoods kan dit met een klein opgerolde handdoek in de onderrug.
- Ga niet met uw benen over elkaar zitten. Hierdoor krijgt u een draaiing in uw rug en belast u uw rug niet symmetrisch.
- De stoel heeft de juiste zithoogte wanneer uw bovenbenen horizontaal zijn en uw voeten plat op de grond kunnen staan. Uw knieën zijn dan 90° gebogen.
- Gebruik zo mogelijk een stoel met armleuningen.
- Ga niet op een zachte ondergrond zitten zoals een matras of een zachte bank.



Verkeerde zithouding



Goede zithouding

Richtlijnen voor na de operatie

Na acht uur mag u weer mobiliseren op geleide van de klachten. Dat betekent dat u alles weer mag doen, maar goed naar uw lichaam moet luisteren. Als u bijvoorbeeld stijfheid voelt in de onderrug na het zitten, geeft dat aan dat u eigenlijk te lang heeft gezeten.

Het is beter om kortere tijd en meerdere keren per dag uit bed te komen, dan langere tijd en minder vaak per dag.

Het belangrijkste blijft hierbij: Luister naar uw lichaam!

Minst belastend	Liggen - Lopen - Staàn - Zitten	Meest belastend
------------------------	---------------------------------	------------------------

Liggen is het minst belastend voor uw rug, gevolgd door lopen. Wissel het liggen en lopen goed af. Zitten is het meest belastend. U kan beter niet springen en probeer schokkende en onverwachte bewegingen te vermijden.

Zorg dat uw heupen en schouders niet ten opzichte van elkaar draaien. Uw romp moet altijd als één geheel bewegen.

Tijdens de ziekenhuisopname wordt dit aangeleerd en worden er aanwijzingen gegeven over uw (persoonlijke) belastbaarheid door de fysiotherapeut.

Oefening in rugligging tijdens opname

Doel van deze oefening: aansterken van de rompspieren. Uitgangshouding: op uw rug met uw knieën gebogen.

Deze oefening heeft acht tellen. (Let op het ontspannings-moment van 'tel zes'! Deze gaat vaak samen met 'tel vijf'. Dat is niet de bedoeling.)

1. Eén been optrekken.
2. Andere been optrekken.
3. Navel intrekken en billen samenknijpen.
4. Heupen van het bed tillen.
5. Heupen laten zakken tot weer op het bed.
6. Buik en billen rustig ontspannen (loslaten).
7. Eén been weer neerleggen.
8. Andere been neerleggen

Algemene opmerkingen bij de oefeningen:

- Tijdens het oefenen kan de wond wat gevoeliger zijn. Als door een oefening de pijn verergert, stop dan met de oefening en neem deze later nog een keer door met uw fysiotherapeut.
- Doe de oefening in de loop van de dag vijf keer.
- Oefen niet langer dan 15 minuten achter elkaar.
- Span steeds in drie seconden aan, houd drie seconden vast, laat in drie seconden rustig los en ontspan dan drie seconden.
- Traplopen doet u, de tweede of derde dag na de operatie, samen met de fysiotherapeut. Houd uw schouders boven uw bekken, zorg ervoor dat u niet voorover bukt. Uw benen moeten het werk doen.
- Thuis gaat u uw oefenprogramma uitbreiden met uw fysiotherapeut. Fietsen op een hometrainer kan dan gestart worden. Op de hometrainer zit u rechtop met uw schouders boven uw heupen. De afstand tussen stuur en zadel bepaalt of dat kan. Let erop dat u met een lage weerstand drie minuten begint. Eerst rustig de tijd opvoeren, pas als u tien minuten achter elkaar kunt fietsen de weerstand langzaam vergroten. Trek ook op de hometrainer uw navel in.

Houdings- en bewegingsadviezen voor na de operatie

In het ziekenhuis

- Zelfverzorging
Sta tijdens de activiteiten bij de wastafel niet voorover gebogen. Neem steun op de wastafel, buig licht door de knieën of buig alleen in de heupen met een rechte rug. Gebruik een glas bij het tandenpoetsen.
- Het aan-en-uittrekken van kleding
Het aantrekken van onder(broek), sokken en schoenen kan beter zittend worden uitgevoerd. Als het kan met de ene voet op de andere knie, of met behulp van een 'helping hand' of kledinghanger. Ook kan het door op bed te gaan liggen en de benen op te trekken. U zou ook staand met uw rug tegen de muur uw kleding aan en uit kunnen trekken.
- Toiletgang
Volg de algemene regels voor '*staan en zitten*' zie pagina 5.

Naar huis

Als u vanuit het ziekenhuis weer naar huis gaat zult u met de auto vervoerd moeten worden. Dit is toegestaan. Evenal fietsen en met het openbaar vervoer reizen. Voorzichtigheid is hierbij wel geboden. Dit heeft te maken met de onverwachte bewegingen en schokken die onvermijdelijk zijn in het verkeer. Wandelend afstanden afleggen heeft de voorkeur.

U kunt het vervoer met de auto zo veilig mogelijk doen door:

- Instappen in de auto: neem een plastic zak/vuilniszak mee. Leg deze op de zitting. Laat de stoel zover mogelijk naar achteren zetten. U gaat eerst zijwaarts zitten, uw benen blijven buiten de auto. Steun zoveel mogelijk op uw armen. Als u zit draait u uw romp en benen in één beweging naar binnen. Hierbij houdt u uw benen tegen elkaar. Verwijder de zak als u eenmaal zit. U wilt tijdens het zitten juist niet makkelijk kunnen glijden.
- De chauffeur opent en sluit het portier.
- Als de rit naar uw bestemming langer dan een half uur duurt, geven we het advies om na ieder half uur te stoppen om een stukje te wandelen.

Thuis

De eerste zes weken na de operatie gelden de volgende regels:

- In de herstelperiode is het heel belangrijk goed naar de signalen van uw lichaam te luisteren en deze serieus te nemen. Pijnverergering in uw rug en/of been is een signaal. Als u meer pijn heeft doe het dan rustiger aan, neem wat meer pauze en ga vaker liggen om uw lichaam de gelegenheid te geven te herstellen. Houd er rekening mee dat pijnstillers deze signalen onderdrukken.
- Blijf op uw houding letten: draai niet uw schouders ten opzichte van uw heupen en tijdens activiteit altijd uw buik-en bilspieren aanspannen en een iets holle rug trekken. Vermijd voorovergebogen houdingen.
- U dient niet zwaar te tillen. Bijvoorbeeld geen zware boodschappen(tassen) of zware dozen. Lichte huishoudelijke taken kunt u gewoon uitvoeren, zoals afwassen, afstoffen, koken.
- Blijf niet te lang achter elkaar zitten of staan. Wissel rust en activiteit af en wissel regelmatig van houding.
- Meerdere korte rustpauzes per dag zijn efficiënter dan één lange.

Wissel zware activiteiten af met lichte activiteiten gedurende de dag maar ook gedurende de week.

- Werk zo mogelijk altijd tussen heup en schouderhoogte en ga zo dicht mogelijk bij het werkvlak staan/zitten (bijvoorbeeld bij was opvouwen).
- Seks hoeft niet vermeden te worden. Houd hierbij de hierboven genoemde opmerkingen in de gaten.

Laat de zwaardere taken (stofzuigen, bedden verschoneren, dweilen, ramen lappen, pannen/wasmand tillen, boodschappen doen) liever over aan anderen. U moet zelf goed in de gaten houden of uw rug de belasting die u vraagt wel aankan. Verergering van pijn en vermoeidheid die niet in rust vermindert, zijn tekenen van overbelasting. U moet dan stoppen met deze activiteit, rust nemen en weer op een lager niveau beginnen met opbouwen.

Algemene aandachtspunten bij het tillen:

- Houd uw rug recht. Dit betekent dat uw schouders boven uw heupen zijn en u de normale curve in uw rug handhaaft. De buiging komt uit uw heupen en niet uit uw rug.
- Knielen is beter voor de rug dan bukken.
- Til gecontroleerd.
- Navel intrekken bilspieren samenknijpen.
- Til de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Til met twee handen.
- Til niet boven schouderhoogte.
- Vermijd altijd draaien en zijwaarts bewegen van de romp.
- Laat uw beenspieren het werk doen, niet uw rug.

Er zijn drie manieren om voorwerpen laag bij de grond op te pakken of neer te leggen:

1. De gewichtheffertechniek:

U spreidt uw benen, buig licht in de heupen en door de knieën en steek uw heupen naar achteren ('donald duck'). Uw rug behoudt hierdoor de natuurlijke kromming van de rug (hol/bol/hol). Eventueel steunt u met één hand op uw bovenbeen.



2. Schuttershouding:

U maakt een grote pas naar voren en buigt de voorste knie tot u bij de grond kunt. Eventueel zet u uw achterste knie op de grond. Zonodig kunt u steun nemen op bijvoorbeeld uw bovenbeen of een tafel. Bij het overeind komen gebruikt u deze steun om af te zetten. Houd uw rug recht.



3. Tiltechniek:

U neemt steun aan een stabiel voorwerp (tafel, aanrecht). Eén been gestrekt naar achteren strekken. Andere knie buigen totdat u bij het voorwerp kunt dat u wilt oppakken. Houd de rug gestrekt, billen aangespannen en de navel iets ingetrokken.



Voor het *trekken* en *duwen* van voorwerpen geldt:

- Trek uw navel in en strek uw rug.
- Duwen is minder belastend dan trekken.
- Gebruik uw lichaamsgewicht bij het duwen.

Maak geen abrupte bewegingen.

Vragen

Voor vragen over uw verdere herstel kunt u terecht bij uw eigen fysiotherapeut.

Zoek u een ergotherapeut? Kijk voor de gegevens op onze website www.geldersevallei.nl/ergotherapeut

Vanuit het basispakket van de zorgverzekeraar krijgt u tien zorguren van de ergotherapeut vergoed.

Wij wensen u veel succes in het herstel na de operatie. Blijf actief en blijf bewegen!