

Stenose- en/of herniaoperatie (hersteloefeningen en leefregels thuis)

U krijgt binnenkort een stenose- en/of herniaoperatie. In deze folder vindt u informatie over de zorg na een neurochirurgische operatie. Het is belangrijk dat de wond snel en goed geneest. Hiermee voorkomt u problemen. De fysiotherapeut helpt u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis bij het oefenen.

Vóór de operatie

Thuis oefenen

Het is belangrijk dat u thuis al oefent hoe u na de operatie uit bed moet stappen. Er mag dan geen druk op uw rug zijn. Uw rug moet dan helen. U moet uw rug zo recht mogelijk houden.:

- u ligt plat op uw rug in bed: buig beide knieën en zet uw voeten op het matras;
- doe alsof uw rug een plank of boomstam is. Draai uw knieën, heupen en schouders tegelijk op uw zij;
- laat uw voeten en onderbenen over de rand van het bed zakken. Duw uzelf tegelijk met uw armen omhoog, tot u helemaal rechtop zit;
- om te gaan staan zet u uw voeten goed onder uw knieën. Zet hierna uw handen op uw bovenbenen;
- buig met een rechte rug iets voorover. Kom tot stand door uw benen te strekken.

Doe hetzelfde als u weer in bed gaat liggen, maar dan in omgekeerde volgorde.

Lees deze adviezen vast goed door

- Wissel lopen, zitten en liggen zoveel mogelijk af. Blijf ook niet te lang in dezelfde houding liggen of zitten.
- Zitten vraagt veel van uw rug. Daarom is een goede zithouding extra belangrijk. Ga op een hoge stoel zitten met een hoge rugleuning. De rugleuning moet iets achteroverhellen. De stoel moet hoog genoeg zijn om rechtop te kunnen zitten. U moet met uw voeten op de grond komen.



- Probeer ontspannen te zitten. Zak niet onderuit. Ga goed met uw rug tegen de rugleuning zitten. Gebruik daarbij de hele zitvlak en de hele rugleuning.
- U mag tijdens het zitten niet stijf worden. Bouw het langzaam op. Ga eerst 5 minuten zitten, daarna wat langer, enzovoort. Bent u toch stijf als u uit de stoel opstaat? Ga de volgende keer dan eerder staan en een stukje lopen.

De dag van de operatie

Na uw operatie ligt u een aantal uren plat op uw rug. Uw neurochirurg vertelt hoelang u zo moet liggen. Meestal is dit 3 uur. Daarna komt u zo snel mogelijk weer in beweging. Het is belangrijk dat u plat of iets omhoog in bed ligt (maximaal 30 graden). Het kussen mag alleen uw hoofd steunen. Uw schouders moeten plat op het bed liggen. Beweeg regelmatig uw benen. Dit houdt uw bloedsomloop op gang. Beweeg uw benen om en om. Dit vraagt minder van uw rug. U kunt ook op uw zij liggen. Het hoofdeinde moet dan helemaal plat.

Als een boomstam uit bed

Een verpleegkundige of fysiotherapeut helpen u om uit bed te komen. Uw rug moet recht blijven. Net zoals een boomstam. U heeft dit thuis geoefend. Het kan zijn dat u nog wat duizelig of misselijk bent als u gaat zitten. Dit komt door de narcose.

Kom in beweging

We raden u af om de hele dag in bed te liggen. Dit vertraagt uw herstel. Bent u al een keer uit bed geweest? U mag dan daarna kleine stukjes kopen of even in een stoel zitten. Hebt u een hernia-operatie gehad? Bouw dan het zitten langzaam op. Begin met 5 tot 10 minuten. Het is handig het zitten te combineren met eet en drinkmomenten aan tafel.

Pijn

Het komt voor dat de pijn van vóór uw operatie nog niet helemaal weg is. Hebt u ook nog tintelingen in uw been? Dit komt omdat de zenuw nog tijd nodig heeft om te herstellen.

Wondzorg

Operatieverband

Mag u na 1 dag al naar huis? De verpleegkundige verwijdert voordat u naar huis gaat het operatieverband. Blijft u in het ziekenhuis? De verpleegkundige verwijdert het operatieverband in elk geval na 48 uur. Onder het operatieverband zitten kleine pleisters (strips). Zij houden de huidranden bij de wond bij elkaar. U krijgt een speciale pleister die waterdicht is waarmee u kunt douchen.

Is de wond op de derde dag na de operatie droog? De verpleegkundige verwijdert dan het operatieverband en de hechtpleisters. Bent u al thuis? Dan kunt uzelf het verband en de hechtpleisters verwijderen. Vind u het fijner om de wond nog te beschermen? Dan kunt u de wond weer (laten) verbinden.

Douchen

U mag douchen. Zorg er wel voor dat de wond niet gaat 'weken'. Dit kunt u doen door:

- een washand op de wond te houden
- niet te lang te douchen

U mag **niet** in bad. Dat mag weer twee weken nadat de wond goed dicht is.

De wond

Het kan zijn dat de wond in het begin wat pijnlijk is en 'trekt'. Dit is normaal. Houdt u uw rug stijf en strak omdat u bang bent dat de wond opengaat? Dit is niet nodig.

Eerste dag na de operatie

De fysiotherapeut legt u de eerste dag na de operatie een aantal oefeningen uit. Deze oefeningen doet u ook thuis ook. Deze oefeningen zijn belangrijk voor de beweeglijkheid van de wervelkolom. Ze voorkomen ook verklevingen aan uw zenuwen. De fysiotherapeut kijkt hoe u beweegt. U oefent met hem/haar ook hoe u moet traplopen. Als dit goed gaat, mag u naar huis. Als dit niet goed gaat, blijft u nog een nacht in het ziekenhuis.

Pijn

Heeft u pijn waardoor u niet goed kunt bewegen? Geef dit dan meteen door aan een verpleegkundige of uw chirurg. U krijgt dan als het nodig is extra pijnstillers.

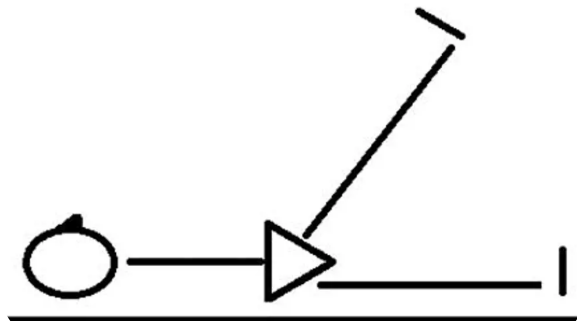
Oefeningen voor thuis

Nadat de fysiotherapeut u de oefeningen heeft uitgelegd kunt u beginnen met oefenen. Start **niet** eerder. U doet de oefeningen elke dag. Luister daarbij goed naar uw lichaam. Zorg voor voldoende rust tussen 2 oefeningen in. Verder volgt u ook onze adviezen goed op:

- doe alléén de oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft geleerd
- Hebt u dezelfde hevige pijn als vóór de operatie? Stop dan met oefenen.
- bij het oefenen kan de wond wat trekken. Dit kan geen kwaad. Maar het mag geen hevige pijn zijn. Hebt u na het oefenen veel pijn? Doe dan de volgende keer de oefeningen met een minder grote bewegingsuitslag.
- til bij oefeningen waarbij u op uw rug ligt nooit uw beide benen tegelijk gestrekt op
- Na het oefenen mag u niet in 1 keer met uw romp(recht) omhoogkomen. Doe dit zoals u hebt geleerd.
- blijf tijdens het oefenen goed doorademen
- oefen minimaal 3 keer per dag. Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer.

Oefening 1: voor een stabiele wervelkolom

- Ga op de rug liggen.
- Til uw hoofd op en breng uw kin naar de borst.
- Houd dit 3 tellen vast en leg dan uw hoofd weer rustig neer.

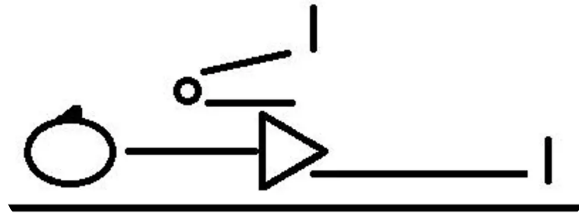


Oefening

1

Oefening 2: om verkleefing van de zenuw te voorkomen

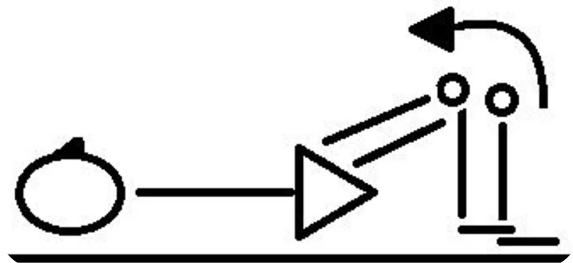
- Ga op uw rug liggen.
- Til 1 been rustig en zo hoog mogelijk gestrekt op en breng uw voet richting uw neus. Beweeg uw hoofd tegelijkertijd naar achteren.
- Laat uw voet daarna naar beneden zakken en breng tegelijk uw kin naar de borst.
- Doe dit ook met uw andere been.
- Zorg dat uw knie recht blijft, zoals op de afbeelding.



Oefening 2

Oefening 3: voor beweeglijkheid van de wervelkolom

- Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
- Breng 1 knie met uw handen zo ver mogelijk naar uw borst.
- Houd dit 3 tellen vast.
- Leg uw been weer rustig neer.
- Doe dit ook met uw andere knie.



Oefening 3

Gaat deze oefening makkelijk? Til dan tegelijk uw hoofd op en breng uw neus langzaam naar uw knie. Houd dit 3 tellen vast. Leg uw hoofd en uw knie daarna weer rustig neer.

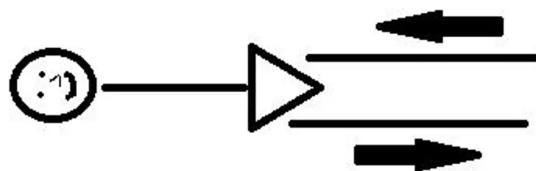
Oefening 4: voor beweeglijkheid van de wervelkolom

- Ga op uw rug liggen.
- Buig uw knieën en zet uw voeten plat op bed.
- Beweeg beide knieën tegelijkertijd zo ver mogelijk naar rechts en daarna naar links.
- Let erop dat uw beide schouders plat op het bed blijven liggen.

Oefening 5: voor beweeglijkheid van de wervelkolom

- Ga op uw rug liggen.
- Leg uw benen gestrekt op bed.

- Maak afwisselend het linker- en rechterbeen zo lang mogelijk.
- Maak deze beweging vanuit uw heupen: houdt uw knieën goed gestrekt en zorg dat ze plat op bed blijven liggen.



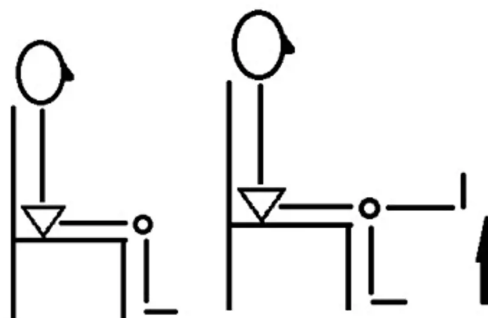
Oefening 5

Tweede dag na de operatie

Het blijft belangrijk dat u uw houding zoveel mogelijk afwisselt. De onderstaande oefeningen mogen vanaf dag twee na de operatie worden uitgevoerd.

Oefening 6

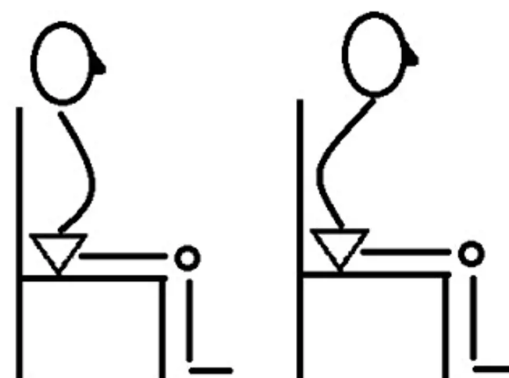
- Ga rechtop op een stoel zitten.
- Strek 1 been zo ver mogelijk uit.
- Houd dit 5 tellen vast.
- Doe dit afwisselend links en rechts.



Oefening 6

Oefening 7

- Ga op een stoel zitten met genoeg ruimte tussen uw rug en de rugleuning.
- Maak uw rug afwisselend bol en hol.
- Zie afbeelding rechts.



Oefening 7

Oefening 8

- Ga rechtop op een stoel zitten met genoeg ruimte tussen uw rug en de rugleuning.
- Kruis uw armen voor de borst en zet de handen op uw schouders.
- Draai uw romp en hoofd naar rechts en vervolgens naar links.

Fysiotherapie thuis

Afhankelijk van uw herstel, is na ontslag mogelijk nog fysiotherapie nodig. Als u uit het ziekenhuis komt, geeft de arts altijd een aanvraag voor fysiotherapie mee. Fysiotherapie is niet altijd nodig. De fysiotherapeut in het ziekenhuis adviseert u of u nog fysiotherapie nodig hebt. De fysiotherapeut kijkt naar hoe u beweegt en wat u doelen zijn.

Leefregels voor thuis

Stijfheid en spieren

De eerste weken kunt u last krijgen van krampen, stijfheid en pijn in de nek, rug en armspieren. Dit is een reactie op de operatie.

Houding

Het is belangrijk om regelmatig van houding te wisselen. Blijf niet te lang achter elkaar zitten. Wissel dit regelmatig af met lopen en liggen. Ga de eerste 4 tot 6 weken na de operatie verdeeld over de dag regelmatig even liggen. Bijvoorbeeld 4 x ½ uur. Dat is beter dan 1 x 2 uur.

Tillen en bukken

U kunt gerust iets tillen. Maar doe dit altijd met een rechte rug. Til de eerste weken niet meer dan 1 tot 2 kilo. Daarna breidt u dit uit. Moet u voor uw werk veel tillen? In het algemeen is het belangrijk dat u:

- uw rug bij het tillen rechthoudt
- door de knieën zakt
- met 2 armen tilt
- dichtbij uw lichaam tilt
- niet te lang voorover staat en bukt.

Sokken en schoenen aantrekken

U gaat op een stoel of op bed zitten. Doe uw ene been over het andere. Uw enkel rust dan op uw knie. Houd daarbij uw rug recht. Trek daarna uw sok en/of schoen aan. U kunt uw voet ook op een stoel zetten en zo uw sok en schoen aantrekken. Lukt het niet? Gebruik dan een schoenlepel.

Huishoudelijk werk

Bouw huishoudelijk werk langzaam op. Verwacht niet dat u alles in één keer kunt. U mag nog geen werk doen waarbij u voorovergebogen moet staan. Denk hierbij aan stofzuigen, afwassen of bedden opmaken. Verder is het belangrijk dat u niets doet waarbij u een snelle beweging moet maken. Na 3 maanden mag u alles weer doen. Maar voorkom lang bukken en gebukt staan.

Fietsen

U mag 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis weer fietsen. Fiets niet over drempels en/of hobbels. Als het kan, fiets dan eerst op een damesfiets met wat zachtere banden fietsen. Hebt u nog een doof gevoel in uw been en minder kracht? Overleg dan met de neurochirurg. U mag wel meteen na uw ontslag op een hometrainer fietsen.



Autorijden

U mag de eerste 2 weken niet zelf autorijden. Meerijden mag wel. Hebt u daarna weer genoeg gevoel en kracht in uw benen? Begin dan met een klein stukje in de buurt. Zorg bij langere ritten voor voldoende pauzes. Reageert u nog wat vertraagd? Hebt u nog een doof gevoel in uw been en minder kracht? Overleg dan met de neurochirurg.

Sporten

Is de wond dicht en goed geheeld? U mag dan na 2 weken weer zwemmen. Na ongeveer 3 maanden kunt u alle andere sporten weer doen.

Werken

Hebt u licht werk? Dan kunt u hier na 3 tot 4 weken weer mee beginnen. Bouw uw werk in overleg met uw bedrijfsarts wel op. Hebt u nog lage rugklachten? Twijfelt u of u uw werk verder kunt uitbreiden? Overleg dit dan tijdens uw afspraak bij de neurochirurg.

Hebt u zwaar(der) werk waarbij u veel moet tillen? Dan is het verstandig hier pas na 3 maanden weer geleidelijk mee te starten. Ook tijdens het werk is het van belang zitten en lopen regelmatig af te wisselen.

Wanneer moet u contact opnemen met het secretariaat Neurochirurgie?

U neemt contact op met het secretariaat Neurochirurgie als:

- de wond rood ziet en/of dik is.
- de wond meer pijn doet dan tijdens uw ziekenhuisopname.
- de wondranden gaan wijken.
- er vocht, pus of bloed uit de wond komt.
- u hoofdpijn hebt bij het opstaan.
- u meer pijn in de benen krijgt.
- u meer last krijgt van zwakke benen.
- u last krijgt van verlamingsverschijnselen.
- u binnen de eerste 2 weken na de operatie koorts krijgt boven 38,5 graden.

De medewerkers van het secretariaat vragen de arts dan wat u moet doen. Het kan zijn dat zij u vragen een foto van de wond te mailen.

Controle afspraak

Gaat u na de operatie naar huis? U krijgt een afspraak mee voor controle op de polikliniek. Gaat u in het weekend of 's avonds naar huis? Dan krijgt u uw controle afspraak met de post. De controle afspraak is ongeveer 8 tot 12 weken na uw ontslag.

Contactgegevens

Hebt u voor die afspraak nog vragen? Neem dan contact opnemen met het secretariaat van de polikliniek Neurochirurgie, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 17:00 uur
- telefoon: (070) 210 2040

Telefoonnummer afdeling Neurochirurgie: (070) 210 2043

Hebt u in de avond of het weekend klachten? Kan het niet wachten totdat uw eigen huisarts beschikbaar is? Neem contact op met de spoed huisartsenpost. Telefoonnummer (070) 346 06 69

Bereikbaarheid Fysiotherapie

Met vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur
- telefoon: (070) 210 2392

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

104330082023