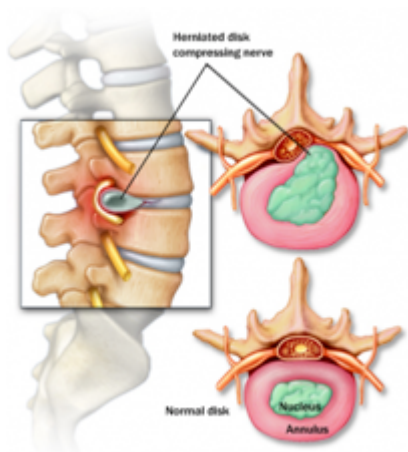


# Rugoperatie - Stenose/HNP (Hernia Nucleus Pulposus) - Leefregels voor en na een neurochirurgische rugoperatie

## Hernia Nuclei Pulposi (HNP)

Een uitstulping (hernia) van de tussenwervelschijf wordt ook wel een Hernia Nuclei Pulposi (HNP) genoemd. Deze uitstulping kan op een zenuw drukken. Dit zal dan meestal leiden tot beknelling van een zenuwwortel en tot pijnuitstraling in het been en eventueel ook tot uitvalsverschijnselen (verlamming en een slapend gevoel). Omdat bij hoesten, niezen en persen de druk in het wervelkanaal wordt verhoogd, dus ook de druk op de zenuwwortel, kan hierbij de pijnuitstraling in het been toenemen.

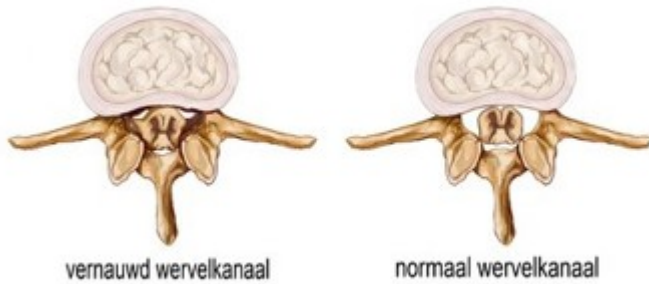
De HNP (vanaf nu kortweg 'hernia' genoemd) komt in het westen vaak voor. Een exacte verklaring hiervoor is niet bekend, maar zeer waarschijnlijk spelen houding (veel zitten) en gebrek aan gezonde lichaamsbeweging een rol. Jaarlijks worden in Nederland ongeveer 11.000 herniaoperaties uitgevoerd.



## Lumbale kanaalstenose

De lumbale kanaalstenose of vernauwing van het lendenwervelkanaal is een aandoening die tamelijk veel en vooral bij oudere mensen voorkomt. Mensen die hieraan lijden, klagen over pijn in de benen bij het lopen en staan. Het is niet altijd een pijnlijk gevoel, maar soms juist een moe gevoel. Het is opmerkelijk, dat de meeste patiënten die lijden aan een lumbale wervelkanaalstenose, prima kunnen fietsen zonder noemenswaardige been- en rugklachten.

Door de jarenlange belasting heeft bij ouderen de wervelkolom de neiging om slijtage te vertonen. Slijtage is een normaal verouderingsverschijnsel, dat bij iedereen voorkomt, al is de mate waarin het optreedt, van mens tot mens verschillend. Als reactie op de artrose gaat het wervelbot woekeren, het wordt veel dikker, vooral bij de gewrichten, waardoor het wervelkanaal nauwer wordt. Deze slijtage kan zorgen voor rugpijn. Hier is niets aan te doen: de slijtage kan men immers niet opheffen. Als de slijtage echter zorgt voor druk op het zenuwweefsel, dan kan operatief die druk worden weggenomen.



Welke medische behandeling u krijgt is volledig afhankelijk van uw klachten. De verpleegkundige zorg rond een rugoperatie is vaak hetzelfde. In deze folder vindt u algemene informatie over uw opname. Ook staan er adviezen in voor een goede lichaamshouding en leefregels vóór en na de operatie.

## Voor de operatie

U bent een paar dagen voor de opname bij de anesthesioloog geweest. De anesthesioloog heeft met u besproken welke verdoving u tijdens de operatie krijgt. De arts heeft u ook verteld welke medicijnen u wel of juist niet mag innemen voor de operatie.

Het is raadzaam vóór de operatie te zorgen voor een goede stoelgang, omdat dit na de operatie meestal iets moeilijker gaat. Eet voor uw opname dus voldoende vezels, groenten en fruit en drink veel water.

Vanuit de fysiotherapie is het van belang dat er een aantal oefeningen thuis geoefend worden.

# Oefening om na de operatie uit bed te stappen

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 en 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.



*Oefening om na de operatie uit bed te stappen.*

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 achterover hellen. 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 opnamedag

### Nuchter

Op de avond voor de operatiedag mag u vanaf 24.00 uur niets meer eten, drinken of roken. U moet nuchter zijn voor de operatie. Als u thuis al medicijnen gebruikt, heeft de anesthesist bepaald of en welke medicijnen u voor de operatie wel of niet mag innemen. Ook heeft de anesthesist met u besproken of u met bepaalde medicijnen al een paar dagen voor de operatie moet stoppen.

### Persoonlijke verzorging

Op de ochtend van de opnamedag gebruikt u geen gezichtscrème en make-up. U draagt geen nagellak en kunstnagels op de vingers en tenen. U mag geen sieraden om, alle sieraden doet u af. U kunt normaal douchen en uw tanden poetsen.

## Bezittingen

Laat waardevolle bezittingen thuis en neem geen grote geldbedragen en sieraden mee. Het HagaZiekenhuis is, ondanks alle mogelijke voorzorgsmaatregelen, niet aansprakelijk voor vermissing of diefstal van uw eigendommen.

## Melden

Op de ochtend van de operatie meldt u zich nuchter op het afgesproken tijdstip bij de balie van de verpleegafdeling wat de dag voorafgaand aan de operatie is vermeld. Een van de verpleegkundigen neemt de anamnese met u af en informeert u over de gang van zaken vóór en na de operatie. Ook hoort u op welk tijdstip uw operatie staat gepland. Mogelijk wordt er bloed afgenomen, dit hangt van de operatie af.

## Vorbereiding

U krijgt van de verpleegkundige een polsbandje om. Voordat u naar de operatiekamer wordt gebracht, krijgt u paracetamol. De verpleegkundige loopt de laatste checklist met u door. Voordat u naar het OK-complex gaat, zet u eventueel uw bril af of doet u uw contactlenzen uit. Ook een eventuele gebitsprothese/plaatje doet u uit. Voor vertrek gaat u nog naar het toilet om te urineren. Uw onderbroek mag u aanhouden.

## Naar de operatiekamer

Een verpleegkundige brengt u in uw bed naar het OK-complex. Een verkoefferverpleegkundige ontvangt u op de holding van

het OK-complex, ook wel voorbereidingsruimte genoemd. De verkoeververpleegkundige neemt de checklist met u door en sluit u aan op een monitor.

U krijgt een bloeddrukband om uw bloeddruk te meten. En een klemmetje op een van uw vingers om het zuurstofgehalte in uw bloed te registreren.

U krijgt een aantal plakkers op uw borst om het hartritme bij te houden tijdens de operatie en tot slot wordt er een infuusnaald geplaatst om vocht en medicatie toe te dienen tijdens en na de operatie.

Een anesthesieassistent neemt nogmaals de checklist met u door en brengt u naar de operatiekamer. Op de operatiekamer worden nog een laatste keer vragen met u en het operatieteam doorgenomen, waarna de anesthesioloog de medicijnen voor de narcose toe dient.

Nadat u onder narcose bent, krijgt u een buisje in uw luchtpijp waardoor u ademt tijdens de operatie. Dit buisje is aangesloten op de beademingsapparatuur. Het buisje wordt ook weer verwijderd als u nog onder narcose bent. Na de operatie kunt u van dit buisje een paar dagen wat keelpijn krijgen of hinder ondervinden bij het slikken.

## **Recovery (uitslaapkamer)**

Na de operatie wordt u naar de recovery (uitslaapkamer) gebracht. U wordt terugggelegd op uw bed. De verpleegkundigen controleren regelmatig uw bloeddruk en hartslag. U blijft op de



recovery totdat de anesthesioloog het verantwoord vindt, dat u teruggaat naar de verpleegafdeling. Hiervoor moet u bijvoorbeeld goed wakker zijn, moeten de controles goed zijn en de pijn acceptabel. U wordt opgehaald en naar de verpleegafdeling gebracht.

Na de operatie heeft u een infuus, waardoor u vocht en als dit nodig is antibiotica krijgt toegediend. Naast de operatiewond is het mogelijk, dat u een slangetje (wonddrain) ingebracht heeft gekregen. Via dit slangetje wordt bloed en/of wondvocht afgevoerd naar een fles. Dit bevordert de genezing van de wond. Aan de hand van het bloedverlies tijdens de operatie wordt dit bepaald. De wonddrain wordt de ochtend na de operatie verwijderd.

De assistent van de neurochirurgie informeert u meestal dezelfde dag over het verloop van de operatie.

## **Houding na de operatie**

Na uw operatie moet u eerste 3 uur op uw rug blijven liggen, tenzij de neurochirurg anders aangeeft. 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.

Een verpleegkundige helpt u om uit bed te komen. Na de eerste drie uur mag u onder begeleiding van de verpleegkundige voorzichtig uit bed komen, als u hiertoe in staat bent. Als u goed uit bed kunt komen, mag u een kort stuk mobiliseren en naar het toilet gaan.

Na het urineren wat binnen 6 uur na de operatie moet gebeuren, checkt de verpleegkundige of u de blaas volledig heeft leeggemaakt. Dit kan na een operatie aan de rug afwijkend zijn, waardoor er gekozen moet worden om u eenmalig te katheriseren (met een slangetje de urine uit de blaas halen). Let er hierbij op dat het infuus en de drain niet losraken.

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. We raden u af om de hele dag in bed te liggen. Dit vertraagt uw herstel. U mag daarna kleine stukjes lopen of even in een stoel zitten. 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.

De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs. U krijgt advies over een goede houding, bewegen en hoe in en uit bed te stappen.

## Eerste dag na de operatie

De fysiotherapeut komt de eerste dag na de operatie bij u langs. En legt u de eerste dag na de operatie een aantal oefeningen uit. Deze oefeningen doet u ook thuis. Ze zijn belangrijk voor de beweeglijkheid van de wervelkolom en 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.

## 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.

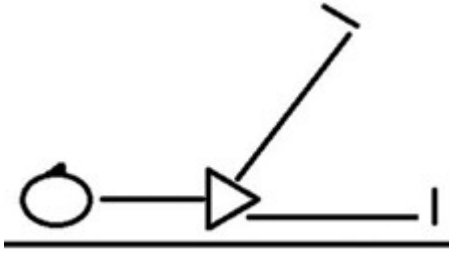
- Na het oefenen mag u niet in 1 keer met uw romp(recht) omhoog komen. Doe dit zoals u hebt geleerd.
- Blijf tijdens het oefenen goed doorademen.
- Oefen minimaal 3 keer per dag. Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer.

## **Oefening 1: om verkleving van de zenuw te voorkomen**

- 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 2: om verkleving 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.

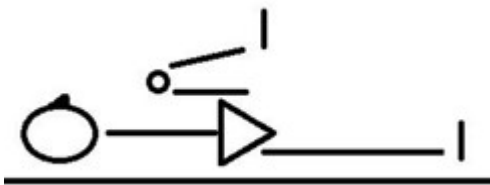


### oefening 2

## 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.

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.

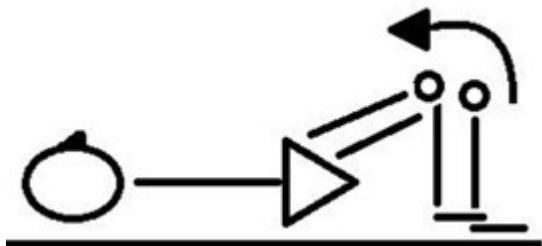


### oefening 3

## Oefening 4: voor beweeglijkheid van de wervelkolom

- Ga op uw rug liggen.
- Buig uw knieën en zet uw voeten plat op bed.

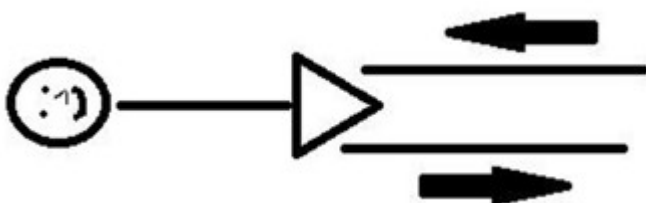
- Beweeg beide knieën tegelijkertijd zo ver mogelijk naar rechts en daarna naar links.
- Let erop dat uw beide schouders plat op het bed blijven liggen.



*oefening 4*

## 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*

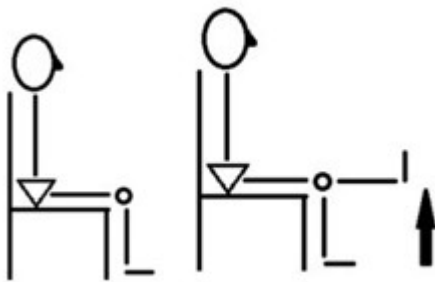
## Tweede dag na de operatie

Het blijft belangrijk dat u uw houding zoveel mogelijk afwisselt. Vanaf de tweede dag na de operatie mag u onderstaande

oefeningen doen.

## Oefening 6

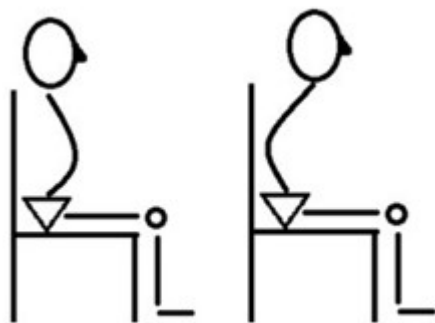
- Ga rechtop op een stoel zitten.
- Strek 1 been zo ver mogelijk uit.
- Houd dit 5 tellen vast.
- Doe dit afwisselend links en rechts.



*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 uit het ziekenhuis mogelijk nog fysiotherapie nodig. Als u het ziekenhuis verlaat, 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 4x ½ uur. Dat is beter dan 1x 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. Voorkom wel 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

Heeft 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.

Heeft 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.

## 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.

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.

Het is belangrijk dat u de pijnmedicatie afbouwt. Als u geen pijn hebt, neem dan geen pijnmedicatie in. Als u voor de operatie Oxycontin gebruikte, moet u dit medicijn per dag halveren om vervelende (ontwenning)verschijnselen te voorkomen. Luister naar uw lichaam en forceer uw herstel niet. Houdt er rekening mee, dat het enkele maanden duurt voordat u goed hersteld bent.

*Voor meer informatie verwijzen we u naar de folder Afbouwen pijnmedicatie na opname in het ziekenhuis.*

## Eten en drinken

Na de operatie mag u eten en drinken wat u wilt. Het advies hierin is om met iets licht verteerbaars te beginnen.

## Wondzorg

## Operatieverband

- Mag u na 1 dag al naar huis? De verpleegkundige verwijdert voordat u naar huis gaat het operatieverband en beoordeelt de wond. Als deze nog lekt, wordt de wond opnieuw verbonden. U krijgt instructies over hoe u het wondverband dagelijks moet verwisselen.
- Blijft u in het ziekenhuis? De verpleegkundige verwijdert het operatieverband in elk geval na 48 uur. Onder het operatieverband zitten kleine hechtpleisters (steristrips). Deze houden de huidranden van de wond bij elkaar. Zitten de strips er 1 week na de operatie nog op? Dan kunt u deze thuis verwijderen. De onderhuidse hechtingen lossen vanzelf op. U krijgt een speciale pleister die waterdicht is waarmee u kunt douchen.
- Drie dagen na de operatie kunt u douchen zonder speciale douchepleister. Laat de wond, indien deze niet meer lekt, zoveel mogelijk aan de lucht drogen. Een nieuwe pleister is dan ook niet meer noodzakelijk.

### **Aandachtspunten voor de operatiewond**

In de volgende gevallen moet u contact opnemen met de polikliniek Neurochirurgie:

- De wond ziet er rood en/of dik uit.
- De wond gaat meer pijn doen.
- De wondranden gaan wijken.
- Er komt vocht en/of bloed uit de wond.

- U heeft steeds hoofdpijn als u overeind komt.
- U krijgt binnen 2 weken na de operatie koorts boven 38,5 graden.

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. Bewegen bevordert de wondgenezing en de wondpijn.

Neem direct contact op met de polikliniek Neurochirurgie bij zwakte in de benen of verlamming.

## Roken

Het HagaZiekenhuis is een rookvrij ziekenhuis. Het wordt met klem afgeraden om te roken. Zeker de eerste dagen na de operatie. Roken is slecht voor de wondgenezing.

## Douchen

- Zorg er voor dat de wond niet gaat 'weken'.
- U mag douchen zonder douchepleister op de derde dag na de operatie.

Let hierbij op het volgende:

- Gebruik stromend water voor het afspoelen van de wond.
- Probeer de wond zo min mogelijk aan te raken.
- Douche niet te lang.
- Dep na het douchen de wond voorzichtig droog met een schone handdoek. Laat het daarna zoveel mogelijk aan de lucht drogen.

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

## Met ontslag

- Bij een normaal verloop van de opname mag u 1 tot 2 dagen na de operatie weer naar huis. De arts informeert u hierover en adviseert u over het hervatten van uw dagelijkse bezigheden. Op de dag van ontslag kunt u in de ochtend naar huis. In verband met de belasting van uw rug kunt u niet zelf autorijden. Laat u door een naaste naar huis rijden of door een taxi.
- Bij uw ontslag krijgt u een afspraak mee voor een controlebezoek aan de neurochirurg op de polikliniek of een telefonische belafspraken. Dit bezoek is tot 12 weken na uw ontslag.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stelt u deze dan gerust aan uw behandelend arts.

## Contactgegevens

Hebt u voor de controleafspraken nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de polikliniek Neurochirurgie, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag

- tussen 8.00 en 17:00 uur
- telefoonnummer polikliniek Neurochirurgie: (070) 210 2040

Heeft u in de avond of het weekend klachten? En kan dit niet wachten totdat uw eigen huisarts beschikbaar is? Neem dan contact op met de spoed huisartsenpost.

- Telefoonnummer spoed huisartsenpost HagaZiekenhuis  
Leyweg: (070) 346 96 69

## Bereikbaarheid Fysiotherapie

Voor 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?**



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.

130722052024