

## Leefregels na een rugoperatie (Spondylodese)

U krijgt binnenkort een spondylodese. De neurochirurg zet tijdens een operatie een paar wervels van u vast. In deze folder vindt u informatie over de zorg na een neurochirurgische operatie. Het is belangrijk dat de wond voorspoedig en goed heelt. Hiermee voorkomt u problemen. In de folder vindt u oefeningen en adviezen die belangrijk zijn voor een zo optimaal mogelijk herstel. De fysiotherapeut helpt u hierbij als u in het ziekenhuis ligt.

### Wat is een spondylodese?

Tijdens de operatie zet de neurochirurg een aantal wervels bij u vast. De arts gebruikt hiervoor schroeven, een staafje en een botblokje. Uw wervels kunnen hierna ten opzichte van elkaar niet meer bewegen. Ze groeien stevig aan elkaar vast.

### Voor de operatie

#### Thuis oefenen

Thuis oefent u alvast hoe u uit bed moet komen na de operatie. Dit is heel belangrijk. Het is belangrijk dat u uw rug recht houdt. Zo recht als een boomstam. Hiermee belast u uw rug het minst.

- U ligt plat op uw rug in bed. Buig uw beide knieën en zet uw voeten op het matras.



- Doe alsof uw rug een 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 u uw handen op uw bovenbenen.

- Buig met een rechte rug iets voorover. Kom daarna tot stand door uw benen te strekken.

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

## Lees deze adviezen goed door

- Wissel lopen, zitten en liggen zoveel mogelijk af. Blijf ook niet te lang liggen of zitten.
- Zitten is belastend voor uw rug. Daarom is een goede zithouding extra belangrijk. Ga op een hoge stoel zitten met een hoge rugleuning die iets achterover helt. De stoel moet hoog genoeg zijn om rechtop te kunnen zitten. Uw voeten moeten plat op de grond staan.
- Probeer ontspannen te zitten, maar zak niet onderuit. Ga goed met uw rug tegen de rugleuning zitten. Gebruik daarbij het hele zitoppervlak en de hele rugleuning.
- Het is belangrijk dat u niet stijf wordt van zitten. Bouw dit daarom langzaam op. Ga eerst 5 minuten zitten. Daarna elke keer wat langer. 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 de operatie moet u een paar uur plat op uw rug liggen. De neurochirurg vertelt u hoelang dit moet. Meestal is dit 3 uur. Daarna komt u zo snel mogelijk weer in beweging.

### Hoe moet u in bed liggen?

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

De verpleegkundige of fysiotherapeut helpt u met het als 'een boomstam' uit bed komen. U hebt 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

Blijf niet de hele dag in bed liggen. Dit vertraagt uw herstel. Bent u al een keer uit bed geweest? Daarna mag u kleine stukjes lopen of even zitten in een stoel. Hebt u een hernia-operatie gehad? Bouw dan het zitten op. Begin met 5-10 minuten. Het is handig het zitten te combineren met eet en drinkmomenten aan tafel.

### Pijn

Is de pijn van vóór de operatie niet helemaal weg? Misschien hebt u nog last van tintelingen? Dit komt omdat de zenuw tijd nodig hebt om te herstellen.

## Wondzorg

### Operatieverband

#### 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 en krijgt u instructies over u het verband dagelijks moet wisselen.

Als de wond droog is, heeft u geen nieuwe pleister nodig.

Blijft u in het ziekenhuis? De verpleegkundige verwijdert het operatieverband in elk geval na 48 uur. Onder het operatieverband zitten kleine pleisters (strips). Deze strips houden de huidranden van de wond bij elkaar. De strips vallen er vanzelf af. Zitten de strips er 1 week na de operatie er nog op? Dan mag u deze thuis verwijderen. De onderhuidse hechtingen lossen vanzelf op.

Is de wond op de derde dag na de operatie droog? De verpleegkundige verwijdert dan het operatieverband. Bent u al thuis? Dan kunt u zelf het verband verwijderen.

Neemt u contact op met de poli als:

- de wond blijft lekken
- de wond na een week plotseling gaat lekken
- bij zwelling en/of koorts

Maakt u een foto van de wond die u per e-mail naar de poli kunt sturen. De contactgegevens vindt u onderaan deze folder.

### Een droge wond is belangrijk

Het is belangrijk dat de wond goed kan drogen. Een droge wond geneest sneller dan een natte wond.

### Douchen

U mag douchen. Zorg er wel voor dat de wond niet gaat 'weken'. Dit kunt u doen door niet te lang te douchen. **U mag niet in bad.** Dat mag weer 2 weken nadat de wond goed dicht is. 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.

### Operatie aan de laagste rugwervels.

Wanneer u geopereerd bent aan de laagste rugwervels, de lumbaal wervels, is het belangrijk dat u ervoor zorgt dat de wond niet bevuild raakt na het gebruik van het toilet. Zorg dat de wond niet in aanraking komt met het vuile toiletpapier.

### Pijn of angst?

Het kan zijn dat de wond in het begin wat pijnlijk is en 'trekt'. Dit is normaal. Misschien houdt u uw rug stijf en strak? Bent u daarom bang dat de wond weer opengaat? Dit is niet nodig. De wond is tijdens de operatie goed gehecht en kan niet zomaar vanzelf weer opengaan.

### Let op infectieverschijnselen

Een belangrijk risico bij een wond is wondinfectie. Aan het einde van deze folder staan de symptomen die kunnen wijzen op een wondinfectie. Neem contact op met het ziekenhuis wanneer u last krijgt van 1 of meer van de symptomen die worden genoemd .

### Eerste dag na de operatie

De fysiotherapeut komt de 1<sup>e</sup> dag na de operatie bij u langs. De fysiotherapeut helpt u met uit bed komen. Ook loopt u samen met haar/hem een klein stukje. Uw lichaam moet hier wel aan toe zijn. U krijgt ook een oefening om verkleving van de zenuw te voorkomen.

## Pijn

Hebt u pijn waardoor u niet goed kunt bewegen? Geef dit dan meteen door aan een verpleegkundige of uw chirurg. U krijgt dan misschien extra pijnstillers.

## Oefeningen voor thuis

Heeft de fysiotherapeut de oefeningen goed uitgelegd? Begrijpt u ze ook? Dan kunt u met de oefeningen beginnen. Niet eerder. U oefent elke dag. Luister daarbij goed naar uw lichaam.

Zorg ervoor dat u tussen de oefeningen genoeg rust neemt. Volg verder ook deze adviezen goed op:

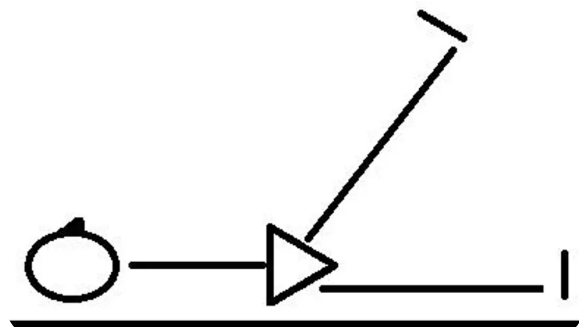
- Doe alléén de oefeningen die u van de fysiotherapeut hebt geleerd.
- Stop oefenen als u dezelfde hevige zenuwpijn in uw bil of been voelt als voor de operatie
- Bij het oefenen kunt u de wond wat voelen trekken. Dit is niet gevaarlijk. Zorg er wel voor dat u tijdens het oefenen geen hevige wondpijn krijgt. Hebt u na het oefenen veel napijn? Oefen de volgende keer met een minder grote bewegingsuitslag. Til bij oefeningen waarbij u op uw rug ligt nooit uw beide benen tegelijk gestrekt op.
- Kom nooit in 1x gelijk van lig naar zit.
- Blijf tijdens het oefenen goed doorademen.
- Oefen minstens 3 keer op een dag. Herhaal iedere oefening 5 tot 10 keer.

### Oefening 1: voor een stabiele wervelkolom

- Ga op uw 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. Breng uw voet richting uw neus. Beweeg uw hoofd tegelijk 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 het plaatje.



## Tweede dag na de operatie

Het is belangrijk dat u uw houding zoveel mogelijk afwisselt. Oefen daarnaast 3x op een dag de oefeningen die hierboven staan.

## Fysiotherapie thuis

Het hangt van uw herstel af of u nog kort fysiotherapie nodig heeft. De arts geeft u als u naar huis gaat altijd een verwijfsbrief voor fysiotherapie mee. Fysiotherapie is niet bij iedereen noodzakelijk. De fysiotherapeut van het ziekenhuis geeft u hier advies over. De precieze duur van de therapie hangt bijvoorbeeld af van uw doelen en beweeglijkheid bij ontslag.

Hebt u fysiotherapie nodig? Doe dit pas na 4 tot 6 weken nadat u uit het ziekenhuis komt. Tot die tijd kunt u de oefeningen doen die u van de fysiotherapeut in het ziekenhuis heeft gekregen. Het kan zijn dat wij u anders adviseren. Vindt onze fysiotherapeut dat fysiotherapie noodzakelijk is voor u? Hij/zij geeft u dan een brief mee voor een fysiotherapeut in uw buurt.

## 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

Wissel regelmatig van houding. Dit is erg belangrijk. 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. Doe dit bijvoorbeeld 4 keer een 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 mag u dit uitbreiden. Moet u voor uw werk veel tillen? Dan is het belangrijk dat u:

- Uw rug bij het tillen rechthoudt
- Door de knieën zakt
- Met 2 armen tilt
- Dicht bij uw lichaam tilt
- Niet te lang voorover staat en bukt



### Sokken en schoenen aandoen

U gaat op een stoel of op bed zitten. Kruis uw ene been over het andere. Uw enkel moet op uw knie rusten. Houd daarbij uw rug recht. Trek daarna uw sok en/of schoen aan.

U kunt uw voet ook op een stoel zetten. Trek dan zo uw sok en schoen aan.

U kunt als het nodig is, kunt u een schoenlepel gebruiken.

## 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 bijvoorbeeld. 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. Fiets in het begin eerst op een damesfiets met wat zachtere banden. 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 hebt u genoeg spierkracht in uw benen? Begin dan met een klein stukje in de buurt. Zorg bij langere ritten voor voldoende pauzes. Reageert u nog wat vertraagd? Of hebt u een veranderd gevoel en/of minder spierkracht in uw benen? Overleg dan met de neurochirurg of het verstandig en veilig is om auto te rijden.

## Sporten

Is de wond goed genezen? Dan mag u na 2 weken weer zwemmen. U kan na ongeveer 3 maanden weer sporten zoals u gewend bent.

## Werken

Hebt u nog lage rugklachten? Twijfelt u of u uw werk verder kunt uitbreiden? Overleg dit dan met uw neurochirurg tijdens uw controleafspraak. Blijf ook tijdens uw werk zitten en lopen regelmatig afwisselen. Heeft u zwaarder werk waarbij u veel moet tillen? Dan kunt u hier na 3 maanden langzaam weer aan beginnen.

## Wanneer moet u contact opnemen met het secretariaat Neurochirurgie?

U neemt contact op met het secretariaat Neurochirurgie als u last krijgt van één of meerdere van onderstaande klachten. Deze kunnen namelijk wijzen op een wondinfectie:

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

De medewerkers van het secretariaat bespreken dit met de arts. Het kan zijn dat zij u vragen een foto van de wond te e-mailen.

## Controleafspraak

Als u naar huis gaat krijgt u een controleafspraak mee. Gaat u in het weekend of 's-avonds naar huis? Dan sturen wij u uw controleafspraak in de week na uw ontslag via de post na. De controleafspraak is ongeveer 8 tot 12 weken nadat u naar huis bent gegaan.

## Bereikbaarheid

Hebt u vóór uw controleafspraak nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van de polikliniek Neurochirurgie, bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag Tussen 8.00 en 17:00 uur
- Telefoon poli Neurochirurgie: (070) 210 2040
- Telefoon afdeling Neurochirurgie: (070) 210 2043
- Telefoon spoed huisartsenpost HagaZiekenhuis Den Haag: (070) 346 96 69

Krijgt u in de avond of het weekend klachten waarmee u niet kunt wachten totdat uw huisarts er is? Dan kunt u het beste contact opnemen met de spoed huisartsenpost.

## 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.

169517052023