een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na vastzetten rugwervels (spondylodese)

Een spondylodese is een operatie waarbij twee of meer wervels aan elkaar worden vastgezet. Deze operatie heeft als doel het stabiliseren van de wervels en het wegnemen of verminderen van uw pijnklachten en/of gevoelsstoornissen. Na de operatie is fysiotherapie een belangrijk onderdeel bij de revalidatie van de rug.

Meer over herstel na spondylodese

Bij het herstel spelen diverse factoren een rol, zoals leeftijd, lichamelijke conditie en eventuele eerdere operaties aan de wervelkolom. Het is belangrijk om, vooral in de eerste 6 weken, extra goed te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt. Hieronder leest u waar u op moet letten bij verschillende activiteiten. Wij adviseren u om deze informatie al voor uw operatie aandachtig door te lezen. Zo bent u goed voorbereid en weet u wat u kunt verwachten.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut komt na de operatie langs om met u de uitvoering van algemene bewegingen door te nemen.

Zo legt hij uit hoe u zich kunt draaien en verplaatsen in bed en hoe u het beste in en uit bed kunt komen. Ook kijkt de fysiotherapeut hoeveel kracht u heeft, hoe het staat met het gevoel in uw benen en de stabiliteit van uw lichaam. U mag zowel op de rug als op de zij liggen. De hoofdsteun van uw bed mag na de operatie tot maximaal 30 graden omhoog.

Afhankelijk van de pijnklachten gaat u de dag van de operatie voor het eerst uit bed. Dit gebeurt onder begeleiding van de fysiotherapeut. De eerste keer is het mogelijk dat u nog wat duizelig bent en u zich slap voelt; dat komt omdat u even niet uit bed bent geweest en omdat u een ingreep achter de rug heeft.

- **Draaien in bed:** u kunt op uw zij draaien door met de schouders en de heupen tegelijkertijd te draaien, dus zo min mogelijk de rug torderen (draaien) = boomstammethode.
- **Op de rand van het bed gaan zitten:** u moet eerst op uw zij draaien, dan kunt u gaan zitten door de benen buiten bed te bewegen en met een rechte rug overeind te komen. Indien uw behandelend arts een korset heeft voorgeschreven, draagt u deze als u uit bed gaat; deze mag u om doen als u op de rand van het bed zit. U gaat geleidelijk aan vaker zitten, want meteen veel zitten kan vermoeidheid en pijn geven.
- **Lopen:** Als het zitten goed gaat en de kracht van de benen voldoende is wordt er gestart met lopen. U loopt eventueel met een hulpmiddel tijdens de eerste dag(en). De afstand die u kunt lopen wordt steeds vergroot, u leert hoe u naar het toilet gaat en hoe u in en uit de stoel komt. Het is belangrijk dat u geheel zelfstandig wordt bij het uitvoeren van alle bovengenoemde bewegingen.
- **Traplopen:** Voordat u naar huis gaat, leert u indien nodig ook traplopen en krijgt u uitleg over welke begrenzingen u de eerste maanden heeft.

U maakt met de fysiotherapeut afspraken over de activiteiten die u zelfstandig mag uitvoeren.

U mag mobiliseren op de afdeling afhankelijk van uw klachten. Om uw rug goed te laten herstellen moet u voldoende rust nemen. U geeft uw rug rust door te liggen. Het beste is om dan plat op uw rug op bed te gaan liggen met één kussen onder uw hoofd (gebruik niet meer dan één kussen). Zo ontlast u uw rug het meeste. Ga niet zitten om te rusten; zitten is juist erg belastend voor uw rug. We adviseren u tijdens uw herstel de eerste dagen maximaal 15 minuten achter elkaar te zitten.

Neem, verdeeld over de dag, voldoende rustmomenten. Wissel lopen, staan, liggen en zitten daarom regelmatig af. Verdeel activiteiten en rust afhankelijk van uw pijnklachten.

De nadruk van de behandeling door de fysiotherapeut ligt op:

- Het kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten.
- Het geven van adviezen.
- Beantwoorden van uw vragen.

Naar huis

In overleg met uw behandelend arts wordt bepaald wanneer u naar huis kunt. Of u naar huis mag, is afhankelijk van hoe uw wond herstelt, hoe goed u zelfstandig kunt (trap)lopen en in hoeverre u zichzelf kunt wassen en aankleden.

U krijgt van uw fysiotherapeut een overdracht mee. Hiermee kunt u bij een fysiotherapeut bij u in de buurt verder gaan met uw therapie.

Weer thuis

Tijdens uw herstelperiode is het belangrijker dan ooit om de signalen van uw lichaam serieus te nemen.

Het is normaal om de eerste weken wondpijn te hebben. Daarnaast kunt u na de operatie nog klachten hebben. Hoelang het duurt voordat deze wegtrekken, is afhankelijk van hoelang u voor uw operatie al klachten had en hoe ernstig deze waren.

Hieronder geven we aan wat u de eerste 6 weken kunt doen om uw herstel te bevorderen en wat u in deze periode nog niet mag doen.

- **Rusten:** om uw rug goed te laten herstellen moet u voldoende rust nemen. U geeft uw rug rust door te liggen. Het beste is om dan plat op uw rug op bed te gaan liggen met één kussen onder uw hoofd (gebruik niet meer dan één kussen). Zo ontlast u uw rug het meeste. Ga niet zitten om te rusten; zitten is juist erg belastend voor uw rug. We adviseren u tijdens uw herstel de eerste dagen maximaal 15 minuten achter elkaar te zitten.
- **Rustmomenten:** neem, verdeeld over de dag, voldoende rustmomenten. Wissel lopen, liggen en zitten daarom regelmatig af.
- **In huis:** lopen, zitten, staan. Veel afwisseling in activiteiten. De eerste week max 30 minuten lichte activiteiten per uur, verder rusten.
- **Conditie:** bouw uw conditie rustig op. Probeer elke dag te wandelen, bouw dit langzaam op.
- **Werkzaamheden:** vooral werkzaamheden waarbij u steeds moet bukken en draaien (bijvoorbeeld stofzuigen, schrobben, dweilen, tuinieren) zijn belastend voor uw rug. Probeer deze bewegingen zeker de eerste zes weken na ontslag te vermijden.
- **Tillen:** u mag maximaal 1 tot 2 kg verplaatsen. Til niets dat zwaarder is.

- **Sporten:** U mag de eerste 6 weken niet sporten. Als u voor de operatie aan sport deed en een goede conditie had, zult u merken dat uw conditie behoorlijk is verminderd. U moet dus eerst uw conditie verbeteren, voordat u weer deelneemt aan een eventuele training.

Fysiotherapie thuis

Na de operatie krijgt u een verwijzing mee voor een fysiotherapeut (bij u in de buurt).

In principe verloopt het natuurlijk herstel snel en is fysiotherapeutische behandeling meestal niet intensief noodzakelijk. De eerste 6 weken ligt de nadruk op het herstel van uw wond en het weer oppakken van dagelijkse activiteiten.

Vanaf de zesde week na de operatie is uw rug voldoende hersteld om ook zwaardere activiteiten aan te kunnen. U mag dan rustig beginnen met werken, sporten, en krachttraining. Het is goed om na de eerste 6 weken onder begeleiding van de fysiotherapeut verder te werken aan het opbouwen van uw conditie, bewegingen en activiteiten. Hij kan u hierbij adviseren.

LET OP: Fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basisverzekering/aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Het is aan te raden de voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen. Tot een jaar na de operatiedatum wordt fysiotherapie meestal vergoed vanuit de basisverzekering op de eerste 20 behandelingen na, die komen vanuit de aanvullende verzekering. Indien u niet (beperkt) aanvullend verzekerd bent kunnen de eerste 20 behandelingen (deels) voor eigen rekening zijn.

Hulpmiddelen

Handige hulpmiddelen voor de eerste weken zijn:

- Een 'helping hand', om spullen van de grond te kunnen oppakken .
- Een lange schoenlepel om schoenen makkelijk aan te trekken.

Meestal gaat u zonder loophulpmiddelen naar huis. Heeft u toch een loophulpmiddel nodig, dan adviseert de fysiotherapeut u daarin.

Pijn

Na de operatie kunt u pijn hebben. Dit kan worden veroorzaakt door de volgende zaken:

- Wondpijn, veroorzaakt door de wond die tijdens de operatie is ontstaan.
- Pijn vanuit de spieren en gewrichten.
- Zenuwpijn: vanuit een vernauwing kan er lange tijd druk op de zenuw hebben gestaan. Tijdens de operatie wordt dit probleem verholpen, maar de zenuw is nog geïrriteerd.

Door lopen en oefenen kan de zenuw weer opspelen en dezelfde klachten geven als voor de operatie. De klachten zullen wel minder hevig zijn dan voor de ingreep. De klachten kunnen ook de tweede of derde dag na de operatie optreden, omdat u dan meer gaat doen.

Pijnklachten na de operatie zijn niet ongewoon. Vaak voelt u zelf aan of u spierpijn of zenuwpijn heeft. Spierpijn gaat vanzelf over en is niet direct een reden om het rustiger aan te doen. Bij zenuwpijn is het goed om voldoende

rust te nemen, zodat de zenuw kan herstellen.

Vaak is zitten erg belastend voor uw rug. Wissel lopen, liggen en zitten daarom regelmatig af.

Dagelijkse activiteiten

In de herstelperiode na de operatie is het belangrijk dat u bij uw activiteiten extra goed let op uw houding. Hieronder vertellen we waarop u moet letten bij het uitvoeren van een aantal dagelijkse activiteiten.

Uit bed komen en in bed gaan liggen

Als u in bed ligt en uit bed wilt komen, kunt u het beste de volgende stappen volgen:

- U ligt op uw rug: trek een been op totdat uw knie gebogen is (zie afbeelding 1A). Wilt u aan de linkerkant van het bed uitstappen, trekt dan uw rechterbeen op. Stapt u aan de rechterkant uit, trek dan uw linkerbeen op.
- U gaat op uw zij liggen: de gebogen knie steekt iets over de rand van het bed (zie afbeelding 1B).
- U spant uw buikspieren aan, houdt uw knieën en voeten tegen elkaar en buigt uw knieën tot zo'n 90 graden.
- U legt uw voeten over de rand van het bed en drukt u met uw armen op.
- Terwijl u met uw romp omhoog komt, laat u tegelijkertijd beide onderbenen langs het bed zakken (zie afbeelding 1C). Voer de bewegingen vloeiend en rustig uit. Zorg ervoor dat de rug niet draait en dat de schouders en het bekken in één lijn blijven.

Als u in bed gaat liggen, voert u bovenstaande bewegingen in de omgekeerde volgorde uit.

1A. U ligt op uw rug.

1B. U gaat op uw zij liggen.

1C. Uw romp komt omhoog, uw benen gaan omlaag.

Van zitten naar staan

Als u zit en wilt gaan staan, dan kunt u hiervoor de volgende stappen volgen:

- Zet beide voeten op de grond. Eventueel kunt u uw sterkste been naar achteren plaatsen en het andere been wat naar voren.
- Zet uw handen op uw bovenbenen (zie afbeelding 2) en breng uw schouders naar voren.
- Buig in de heupen, houd de rug recht en ga staan.
- Zit u op een stoel met armleuningen? Dan kunt u bij het opstaan gebruikmaken van de armleuningen.

2. Van zitten naar staan

Zitten

Zitten is belastend. Houd bij zitten rekening met het volgende:

- De stoel waarop u zit moet hoog genoeg zijn. U moet recht kunnen zitten met uw voeten op de grond (zie afbeelding 3B).
- Probeer ontspannen te zitten met uw billen achter in de stoel en uw rug tegen de rugleuning. Let op dat u niet onderuitgezakt zit (zie afbeelding 3A). Dat is het makkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning met voldoende steun in de onderrug.
- De eerste weken na ontslag is het de bedoeling dat u het zitten langzaam opbouwt. We adviseren u om maximaal twee uur achter elkaar te zitten. Heeft een beroep waarbij u veel zit? Dan is een goede, op uw maat ingestelde werkplek wenselijk. Vraag hierover advies aan de bedrijfsarts of fysiotherapeut.

Hieronder ziet u welke zithouding juist is en welke niet.

3A. Verkeerde zithouding

3B. Juiste zithouding

Aan- en uitkleden

Bij het aan- en uitkleden is het belangrijk dat u uw rug rechthoudt. Maak zo min mogelijk draaibewegingen met uw bovenlichaam. Als voorbeeld gebruiken we het aan- en uittrekken van uw schoenen.

Ga bij het aan- en uitrekken van uw schoenen zitten. Wilt u uw linkerschoen aan- of uittrekken? Plaats uw linkervoet dan op uw rechterknie (zie afbeelding 4B). Zo hoeft u niet te bukken en kunt u er makkelijk bij.

4A. Verkeerde wijze van schoenen aan- en uittrekken

4B. Juiste wijze van schoenen aan- en uittrekken.

Met de auto

Na uw vertrek uit het ziekenhuis kunt u als passagier korte stukken in een auto meerijden. Na 6 weken mag u zelf weer autorijden, controleer de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij.

In de auto stappen gaat makkelijker als u hierbij ook uw armen gebruikt. Bij het instappen kunt u het beste de volgende stappen volgen:

- U gaat met uw rug naar de auto staan.
- Steek uw armen naar achteren uit voor steun en ga op de autostoel zitten (zie afbeelding 5B). U zit dan zijwaarts op de autostoel met uw benen buiten de auto.
- Draai daarna op uw billen richting de auto en zet uw benen een voor een in de auto (zie afbeelding 5C).

Tip: leg voordat u gaat zitten een vuilniszak op de zitting van de autostoel. Dit maakt het draaien makkelijker.

De eerste 6 weken na de operatie kunt u de rugleuning in de auto het beste laag plaatsen, zodat u meer ligt dan zit (zie afbeelding 5D). Hierdoor komt er minder druk op uw rug.

5A. Verkeerde wijze van in een auto instappen

5B. Zoek steun met uw armen

5C. Draai richting de auto

5D. U 'ligt' in de auto

Meer informatie

Heeft u nog vragen na het lezen van deze instructies, stelt u ze dan gerust.

U kunt in dat geval de polikliniek fysiotherapie mailen of bellen:

- Fysiotherapie-Orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:Fysiotherapie-Orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)
- Fysiotherapie: T 088 320 77 50.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**