

# Herstellen na een operatie aan een hernia of vernauwing in de onderrug

Na een operatie aan een wervelkanaalvernauwing en/of hernia in de onderrug duurt het even voordat u volledig hersteld bent. Hoelang dit duurt is voor iedereen anders.

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 waarop u moet letten bij verschillende activiteiten.

Wij adviseren u deze informatie al voor uw operatie aandachtig door te lezen. Zo bent u goed voorbereid en weet u wat u kunt verwachten. Heeft u na het doorlezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de poli Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280>), T 088 320 77 50.

## Meer over herstel

Dag 0 (de operatiedag)

Na 4 uur platte bedrust mag u onder leiding van een verpleegkundige mobiliseren uit bed. Zo kunt u ook onder toezicht van een verpleegkundige naar het toilet gaan en even zitten om wat te drinken.

De arts komt na de operatie om te beoordelen hoe het met u gaat en onderzoekt de kracht en het gevoel in de benen.

In sommige situaties is bedrust langer nodig en hoort u dat als u op de afdeling bent na de operatie.

## Dag 1

U kunt zichzelf wassen bij de wastafel en zittend ontbijten. Dat kan op de bedrand of in de stoel. Blijf niet langer dan 15 minuten zitten.

Als het bewegen veilig en zelfstandig gaat, mag u op uw kamer en de afdeling lopen.

De fysiotherapeut komt vandaag.

De nadruk van de behandeling door de fysiotherapeut ligt op:

- het kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten;
- het geven van adviezen en;
- beantwoorden van uw vragen;
- indien nodig oefent u onder begeleiding van de fysiotherapeut het traplopen.

In principe krijgt u geen oefeningen mee voor uw rug.

Houd bij het verdelen van activiteiten en rust de richtlijn aan van 20 tot 30 minuten uit bed en 1 tot 1,5 uur

bedrust.

## Naar huis

Op dag 1 wordt in overleg met uw behandelend arts 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 uzelf kunt wassen en aankleden. Als dit goed gaat, mag u in de loop van de dag naar huis.

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

In het begin kan de fysiotherapeut voor de therapie bij u thuis langskomen. Het is echter het beste om voor de therapie naar de fysiotherapiepraktijk te gaan. Daar zijn alle faciliteiten om te oefenen namelijk beter dan bij u thuis.

## Hulpmiddelen

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

## Pijn

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

- Wondpijn, veroorzaakt door de wond die tijdens de operatie is ontstaan.
- Pijn vanuit de spieren en gewrichten.
- Zenuwpijn: door de hernia of wervelkanaalvernauwing heeft er lange tijd druk op de zenuw gestaan. De hernia of vernauwing is weliswaar behandeld, 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.

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

### Gevoel en spierkracht

Het kan zijn dat u het verdoofde gevoel in uw benen na de operatie meer voelt dan daarvoor. Doordat uw pijn niet meer overheerst, valt het verdoofde gevoel meer op.

Na de operatie nemen de uitvalsverschijnselen vaak af. Dit is helaas niet altijd het geval.

## 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 foto hieronder). 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 foto hieronder).



- 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 foto hieronder). 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.



## 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 foto hieronder) en breng uw schouders naar voren.
- Buig in de heupen, houd de rug recht en ga staan.

Zit u op een stoel met armleningen? Dan kunt u bij het opstaan gebruikmaken van de armleningen.

*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.
- Probeer ontspannen te zitten met uw billen achter in de stoel en uw rug tegen de rugleuning. Let op dat u niet onderuitgezakt zit. Dat is het makkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning met voldoende steun in de onderrug.
- Zit de eerste 6 weken na de operatie maximaal 15 minuten achter elkaar. Ga regelmatig even staan of lopen (3 minuten staan of lopen).

Na 6 weken mag u wat langer zitten. We adviseren u om maximaal 2 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 niet juist is [1e foto] en welke wel juist is [2e foto].



## 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.

### *Zitten*

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

*Verkeerde wijze van schoenen aan- en uittrekken:*



*Juiste wijze van schoenen uit- en aantrekken:*





## Handige hulpmiddelen

Handige hulpmiddelen voor de eerste weken zijn:

- Een helping hand, om spullen van de grond op te pakken (zie de eerste foto hieronder).
- Een lange schoenlepel om schoenen makkelijk aan te trekken. De schoenlepel kunt u vasthouden met de helping hand (zie de tweede foto hieronder).



## Met de auto: instappen en zitten

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. 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..

**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. Hierdoor komt er minder druk op uw rug.

## Fout



## 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.

Dit kunt u thuis bijvoorbeeld doen door te wandelen. Als u dit 20 minuten kunt volhouden, kunt u gaan joggen. Zorg voor goede schokabsorberende schoenen. Voer uw tempo bij het joggen geleidelijk op, totdat u goed kunt hardlopen. Langzamerhand kunt u weer beginnen met de training van uw sport. Wees vooral zeer voorzichtig bij contactsporten, zoals voetbal of judo.

## Seksualiteit

Bij seks gelden dezelfde adviezen als bij andere activiteiten. Seks hoeft niet gemeden te worden.

## Fysiotherapie thuis

We adviseren u thuis verder te gaan met fysiotherapie.

De eerste 6 weken ligt de nadruk op het herstel van uw wond en het weer oppakken van dagelijkse activiteiten. Vanaf de 6e 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. De therapeut kan u hierbij adviseren.

## Algemene adviezen voor de eerste 6 weken

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.

### Wel doen

- Rusten: om uw rug goed te laten herstellen moet u voldoende rust nemen. U geeft uw rug rust door te liggen. Neem, verdeeld over de dag, voldoende rustmomenten. We adviseren u om maximaal 15 minuten achter elkaar te zitten. In het mobilisatieschema leest u hoe u uw activiteiten in de weken na de operatie kunt opbouwen.
- Conditie rustig opbouwen; u kunt uw conditie stapsgewijs opbouwen door te wandelen of maximaal 15 minuten te fietsen op een hometrainer. Omdat u bij het fietsen op de hometrainer zit en zitten belastend is voor uw rug, kunt u dit beter niet langer dan 15 minuten achter elkaar doen.
- Voorzichtig bewegen: dit is goed voor het herstel. Wees daarom niet bang om te bewegen. Angst om te bewegen kan leiden tot gespannen rugspieren, waardoor uw klachten toenemen. Beweeg uw rug rustig en gecontroleerd. In het mobilisatieschema leest u wat u in uw herstelperiode mag doen.
- Afwisselen: het is goed uw activiteiten en houding regelmatig af te wisselen.

## Niet doen

- Zelf autorijden of fietsen: ook adviseren we u om zo min mogelijk met iemand mee te rijden in de auto. Dit kan namelijk zorgen voor onverwachte bewegingen, bijvoorbeeld door verkeersdrempels of plotseling remmen.
- Lang achterelkaar zitten: dit is erg zwaar voor uw rug. De eerste 6 weken adviseren we u niet langer dan 15 minuten achterelkaar te zitten.
- Werken: u mag tot uw controle bij de neurochirurg, 6 weken na de operatie, niet werken.
- Zwaar tillen: u mag maximaal 1 tot 2 kg verplaatsen. Til niets dat zwaarder is.
- Stofzuigen, bedden opmaken of ander zwaar huishoudelijk werk.
- Zwemmen en andere sporten: tot uw eerste controle mag u niet zwemmen en andere sporten beoefenen.
- Met het openbaar vervoer reizen: het plotselinge optrekken en remmen van de bus of tram kan ervoor zorgen dat u onverwachte bewegingen maakt met uw rug.

## Mobilisatieschema

Na de operatie mag u wel bewegen maar moet u ook voldoende rusten. In het mobilisatieschema (mobilisatie = weer bewegen) geven we aan hoeveel u mag bewegen na de operatie, welke activiteiten u daarbij mag doen en hoelang u moet rusten. Houd bij het lezen van het schema rekening met het volgende:

- Adviseren we in het schema om te 'rusten'? Dan bedoelen we '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 elke dag maximaal 15 minuten achter elkaar te zitten.
- Het aantal minuten of uren dat in het schema staat, is het maximaal aantal minuten dat u actief mag zijn. Het is de bedoeling dat u uw activiteiten steeds verder uitbreidt. Hoe snel u dit doet, hangt af van uw klachten. Luister hierbij goed naar uw lichaam. Krijgt u meer pijnklachten? Doe het dan wat rustiger aan. Bijvoorbeeld door minder lang actief te zijn, of te kiezen voor een activiteit die minder zwaar is. Het kan ook helpen om uw rustmomenten beter te verdelen over de dag.
- In het onderstaande schema staan algemene adviezen. De fysiotherapeut die u behandelt kan het schema op uw persoonlijke situatie aanpassen.

Tijd	Verdeling activiteiten/rusten	Aanbevolen activiteiten
1e week	30 min. lichte activiteiten per uur, verder rusten.	In huis: lopen, zitten, staan. Veel afwisseling in activiteiten.
2e week	40 min. activiteiten per uur, verder rusten.	Buitenshuis: start met korte afstanden lopen. Breid dit de komende dagen rustig uit. Zie verder bovenstaande activiteiten.
3e week	60 min. activiteiten per 1,5 uur, verder rusten.	Tijdsduur activiteiten rustig uitbreiden.
4e week	70 min. activiteiten per 1,5 uur, verder rusten.	
5e week	100 min. activiteiten per 2 uur, verder rusten.	
6e week	3 uur achter elkaar activiteiten. Houd 3 tot 4 keer per dag 20 tot 40 min. rust.	In principe kunt u alle bewegingen weer maken. Blijf wel op de juiste manier bewegen zoals u heeft geoefend met de fysiotherapeut.
7e/8e week	Per 4 uur ongeveer 20 tot 30 min. rusten.	U mag starten met fietsen, autorijden en gebruik van ov. Doe dit altijd in overleg met de neurochirurg. Probeer licht te tillen volgens de juiste tilmethode. Mag u fietsen? Begin dan met korte afstanden op een vlakke weg zonder hobbels.
9e/10e week	Per 4 uur ongeveer 15 min. rusten.	Tijdsduur en zwaarte van bovenstaande activiteiten rustig uitbreiden.
11e/12e week	Rust nemen naar behoefte.	In principe zijn alle activiteiten weer mogelijk. Bouw nieuwe activiteiten, zoals werk en sport, rustig op in duur en zwaarte. Gebruik de tips die u van de fysiotherapeut heeft gekregen in.

## Wanneer neemt u contact met ons op?

Heeft u klachten, nemen deze toe en worden uw klachten niet minder als u het rustiger aan doet? Neem dan contact met uw behandelend fysiotherapeut. Wij wensen u veel succes met uw herstel!

## Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan gerust contact op met de [poli Fysiotherapie](https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie) [<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>].

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Neurochirurgie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/neurochirurgie>)
- Fysiotherapie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>)

**Contact Fysiotherapie**

**T 088 320 77 50**