een santeon ziekenhuis

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. De weken voor de operatie kunt u al beginnen met het herstel. Uit onderzoeken blijkt dat een goede conditie en voldoende spierkracht belangrijk zijn voor aanvang van de operatie.

Het is belangrijk om, vooral in de eerste weken, goed te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt. Blijf in beweging door beweegmomenten zoals wassen/aankleden, eenvoudige maaltijden bereiden, lopen en traplopen en wissel dat af met rustmomenten liggend op de bank of bed. Ook eiwitrijk eten is belangrijk. Voldoende eiwitten zorgen voor een beter herstel. 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) (zie telefoonnummer bij 'contact'). Bekijk ook meer informatie over goed eten en bewegen voor uw opname, operatie of behandeling op onze website. (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling/voor-uw-opname-operatie-behandeling).

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.

De hoofdsteun van het bed mag als u dat prettig vindt iets omhoog, maximaal 20 graden. Meestal is 10 graden comfortabel. Ook de benen mogen iets omhoog als dat prettig aanvoelt. U mag ook op uw zij liggen.

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.

Heeft u minder kracht in uw benen of loopt u anders dan normaal? Dan komt de fysiotherapeut vandaag bij u langs. De fysiotherapeut richt zich vooral op het geven van adviezen en beantwoorden van vragen.

Verdeel uw activiteiten en rust volgens de richtlijn: 20 tot 30 minuten uit bed en daarna 20 tot 30 minuten rust.

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 heeft geen fysiotherapie nodig in de thuissituatie als u geen uitval heeft van de kracht in de benen en als u normaal kunt lopen. Heeft u krachtverlies in de benen en/of een afwijkend looppatroon dan zal de fysiotherapeut een overdracht maken voor de fysiotherapeut in de eerste lijn. De fysiotherapeut kan zo nodig ook aan huis komen.

Hulpmiddelen

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

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. Het is juist goed om te bewegen door te wandelen om de doorbloeding en het herstel te bevorderen. Bij zenuwpijn is het goed om voldoende rust te nemen, zodat de zenuw kan herstellen.

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.



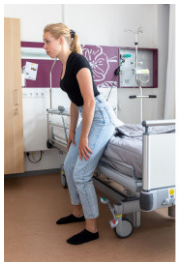
Van zitten naar staan

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 armleuningen? Dan kunt u bij het opstaan gebruikmaken van de armleuningen.

Van zitten naar staan:



Zitten

Zitten is belastend. Dat komt door de natuurlijke neiging om onderuit te zakken. 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 2 weken na de operatie maximaal 15 minuten achter elkaar. Ga regelmatig even staan of lopen (3 minuten staan of lopen).

Na 2 weken mag u goed gesteund wat langer zitten en kunt u het zitten binnen de pijngrens stapsgewijs opbouwen.

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 uitrekken 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 schoentong kunt u vasthouden met de helping hand (zie de tweede foto hieronder).





Vervoer

De eerste 6 weken is het advies niet te reizen met het openbaar vervoer, fiets of zelf een auto te besturen. Door de verkeersdrukte en onverwachte situaties op de weg kan het plotseling optrekken en remmen ervoor zorgen dat u onverwachte bewegingen maakt.

Meerijden 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.

Als u na 6 weken nog uitvalsverschijnselen aan de benen ervaart is het verstandig, voordat u zelf weer gaat

rijden, eerst te bespreken met uw behandelend arts of dit veilig is. Bij uitval die de rijvaardigheid kan beïnvloeden is het dan misschien nodig eerst het CBR in te lichten.

Fout









Werk en vrije tijd

U mag tot uw controle bij de neurochirurg, 6 weken na de operatie, niet werken, niet zwemmen en geen zwaar huishoudelijk werk doen.

De eerste 4 weken is het advies niet zwaarder te tillen dan 3 kg. Na 4 weken mag u stapsgewijs het aantal kilogrammen opvoeren binnen de pijngrens.

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.

De eerste 6 weken ligt de nadruk op het herstel en het weer oppakken van dagelijkse activiteiten. Het lichaam geeft goed aan door vermoeidheid en pijn wanneer het tijd is om te gaan rusten. Het is belangrijk om deze signalen van uw lichaam serieus te nemen.

Soms is het 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 neurochirurg kan u hierbij adviseren bij de poliklinische controle.

Leefregels

Voor een goed herstel na de operatie, moet u zich de eerste 6 weken na de ziekenhuisopname aan een aantal leefregels houden.

De eerste 6 weken

Het is belangrijk dat u de eerste 6 weken na de operatie houdt aan de volgende leefregels:

- Zit de **eerste 2 weken** na de operatie maximaal 15 minuten achterelkaar. Na 2 weken kunt u de zitduur geleidelijk opbouwen binnen uw pijngrens.
- Til de **eerste 4 weken** na de operatie niet meer dan 3 kilo. Daarna kunt het gewicht dat u tilt geleidelijk iets opvoeren binnen uw pijngrens. Houd het voorwerp dicht bij uw lichaam.
- Niet autorijden. Korte stukjes met iemand meerijden mag wel, maar beperk dit zoveel mogelijk.
- Niet fietsen.
- Niet met openbaar vervoer reizen.
- Wissel rustmomenten af met beweegmomenten. Bouw de duur van de rustmomenten af en voer de duur van beweegmomenten geleidelijk op binnen uw pijngrens.
- Vermijd langdurig vooroverbuigen.
- Doe geen zwaar huishoudelijk werk.
- Maak dagelijks 2 tot 3 wandelingen tot in totaal maximaal 1,5 uur.
- Niet zwemmen.
- Luister naar signalen van uw lichaam en stop activiteiten bij pijn of vermoeidheid.
- Gebruikt u nog pijnmedicatie? Bouw deze dan thuis af.

Na 6 weken

Na 6 weken helpt u uw rug zo goed mogelijk herstellen, door uw de rug- en buikspieren te versterken. Ook is het belangrijk om overgewicht te voorkomen en zwaardere voorwerpen op de juiste manier te tillen. U kunt uw buik- en rugspieren versterken door sporten te beoefenen, zoals fitness, aerobics, zwemmen, wandelen en fietsen.

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 op met de poli fysiotherapie. 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.antoniusziekenhuis.nl/node/280) via telefoonnummer 0883207750.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Neurochirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurochirurgie)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**