

Fysiotherapie bij rughernia,

tijdens ziekenhuisopname



De hernia-operatie en fysiotherapie

U bent opgenomen in het St Annaziekenhuis voor een herniaoperatie (HNP). Behandeling door de fysiotherapeut is een onderdeel van uw totale behandeling. In deze folder vindt u informatie over de behandeling door de fysiotherapeut in de periode dat u in het ziekenhuis ligt.

De operatiedag

Voordat u geopereerd wordt komt, op de dag van de operatie, de fysiotherapeut bij u langs. Hij of zij zal uitleggen waar de fysiotherapie in het ziekenhuis na de operatie uit zal bestaan. De fysiotherapeut zal draai-instructies met u doornemen. Ook hoe u kunt komen van zitten naar liggen en omgekeerd oefent hij of zij met u.

De eerste dag na de operatie

De fysiotherapeut leert u de goede manier om overeind te komen om te gaan zitten als u ligt. Als u zit oefent de fysiotherapeut met u hoe u kunt gaan staan. Eventueel start u vandaag met lopen, dit is afhankelijk van hoe fit u bent.

De tweede dag na de operatie

U gaat het lopen beginnen of uitbreiden, samen met de fysiotherapeut. Vandaag leert u hoe u het beste kunt opstaan vanuit een stoel en hoe u het beste weer kunt gaan zitten. Na de instructie van de fysiotherapeut mag u regelmatig kortdurend zitten, het liefst tijdens de maaltijden. Ook start u met een aantal oefeningen.

De derde dag na de operatie

U gaat het lopen nog verder uitbreiden. Samen met de fysiotherapeut start u met traplopen. U herhaalt de oefeningen van gisteren. Samen oefent u een aantal dagelijkse bewegingen, zoals het aantrekken van uw sokken en uw schoenen en het oprapen van een voorwerp van de grond. Verder bespreekt u samen de fysiotherapeutische nabehandeling voor wanneer u weer thuis bent.

De fysiotherapeut zal elke keer als hij of zij bij u komt, samen met u doornemen welke activiteiten u al zelfstandig mag ondernemen en welke nog niet.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop.

Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de **afdeling fysiotherapie, telefoon 040-2864831**.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

FYS001
06-02