

**Fysiotherapie en leefregels
na een rugoperatie**

U bent opgenomen in het Anna Ziekenhuis voor een rugoperatie. Behandeling door de fysiotherapeut is een onderdeel van uw totale behandeling. In deze folder leest u hier meer over.

Behandeling door de fysiotherapeut

We beschrijven hier de behandeling door de fysiotherapeut. Realiseert u zich goed dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier is beschreven. De fysiotherapeut bespreekt daarom dagelijks met u welke activiteiten u mag ondernemen.

De operatiedag

Op de dag van de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs bij voorkeur voorafgaand aan de operatie. Indien dit niet lukt komt de fysiotherapeut langs na de operatie. Hij/zij legt uit waar de fysiotherapie in het ziekenhuis na de operatie uit bestaat. De fysiotherapeut oefent, indien mogelijk, met u het omdraaien en het in en uit bed gaan. Hoe u dat het beste kan doen staat verderop in de folder beschreven.

De eerste dag na de operatie

De fysiotherapeut begeleidt u bij het op de juiste manier uit bed komen en opstaan. Samen oefent u dagelijkse activiteiten zoals het aantrekken van uw sokken en uw schoenen en het oprapen van een voorwerp van de grond.

U start vandaag met lopen en een aantal oefeningen. Dit is afhankelijk van hoe fit u bent. Ook leert u hoe u het beste kan gaan zitten en opstaan vanuit een stoel. Na de instructie van de fysiotherapeut mag u kortdurend (maximaal 15 minuten achtereen) zitten tijdens de maaltijden (3 x per dag). Als thuis traplopen nodig is, gaat u vandaag of morgen samen met de fysiotherapeut traplopen. Verder bespreekt u samen hoe u thuis uw activiteiten op kan bouwen.

Afhankelijk van het soort operatie en hoe het met u gaat kan het zijn dat u vandaag naar huis toe mag.

De tweede dag na de operatie

U breidt het lopen verder uit, samen met de fysiotherapeut. Indien nodig gaat u samen traplopen. U herhaalt de oefeningen van gisteren. Als alles goed verloopt mag u vandaag naar huis toe.

Tijdens het ziekenhuisverblijf

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

Fysiotherapie in de thuissituatie

Er is geen directe noodzaak voor fysiotherapie in de thuissituatie na de operatie. Zeker niet in de eerste 2 weken. Wij raden aan het natuurlijk herstel af te wachten en vooral goed het stabiliseren van de onderrug te oefenen en toe te passen in het dagelijks leven. Tijdens de controle bij de neurochirurg kunt u overleggen of fysiotherapie alsnog wenselijk is.

Leefregels na uw rugoperatie

- Wanneer u na de operatie weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten weer voorzichtig gaan opbouwen. **Luister hierbij naar de signalen van uw lichaam.**
- Vermijd voorover bukken en draaien van de rug de eerste 6 weken.
- Ga in en uit bed via de zij, zoals op de volgende pagina's is uitgelegd.
- Wissel regelmatig verschillende houdingen af. Regelmatig wandelen, kortdurend zitten in een goede zithouding en regelmatig liggen op een plat bed. Voor uw herstel is het goed om met grote regelmaat korte afstanden te wandelen. Het regelmatig wandelen van korte afstanden is beter dan eenmalig/enkele malen een lange afstand. U mag het wandelen naar kunnen uitbreiden.
- U mag het zitten de eerste 6 weken rustig en naar kunnen opbouwen tot

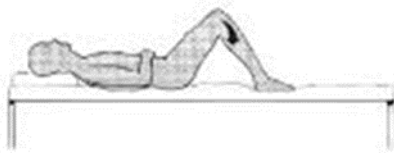
maximaal 30 minuten. U kunt beter vaker korte momenten zitten dan te lang. Wissel regelmatig tussen de verschillende houdingen (lopen, zitten, liggen) op geleide van uw mogelijkheden.

- Draag stevig schoeisel met een niet te hoge hak. Gebruik bij voorkeur een lange schoenlepel.
- Seksuele activiteiten zijn toegestaan mits u uw rug niet te zwaar belast en u rekening houdt met uw houding.
- De eerste 4 tot 6 weken mag u niet tillen en geen zware voorwerpen dragen. Iets van de grond oprapen kan u doen door te hurken met een rechte rug.
- 2 weken na een hernia operatie mag u zelf gaan autorijden, mits de kracht van de been- en voetspieren normaal is. Na een lumbale laminectomie mag u pas na 6 weken autorijden. Vermijd lange autoritten (ook als bijrijder) de eerste 6 weken..
- 2 weken na een hernia operatie mag u weer fietsen. U dient bij voorkeur op een asfaltweg te gaan fietsen en met een rechte rug. Bouw dit rustig op, in afstand en tijd. Na een lumbale laminectomie mag u pas na 6 weken weer fietsen.
- 3 weken na een hernia operatie mag u beginnen met zwemmen. De operatiewond dient wel geheeld te zijn. U begint met zwemmen op uw rug, de keren daarop mag u ook op uw buik zwemmen. Na een lumbale laminectomie mag u pas na 6 weken zwemmen.
- Doe de eerste weken geen **zwaar** huishoudelijk werk.

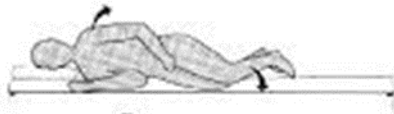
In en uit bed gaan

Om de rug zo min mogelijk te belasten wordt geadviseerd op onderstaande wijze in en uit bed te gaan. Uw fysiotherapeut oefent dit voor of na de operatie met u.

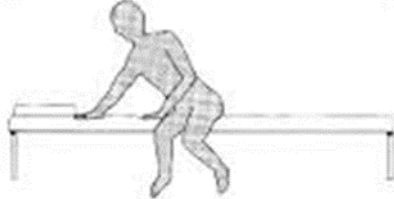
Uit bed gaan:



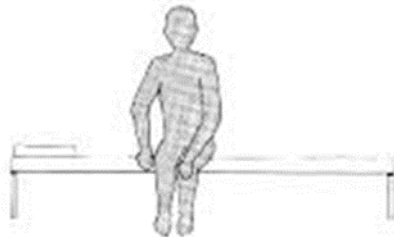
Benen om beurten optrekken.
Met de voeten contact houden met het matras.



Met het boven- en onderlichaam
tegelijk naar de zij rollen.

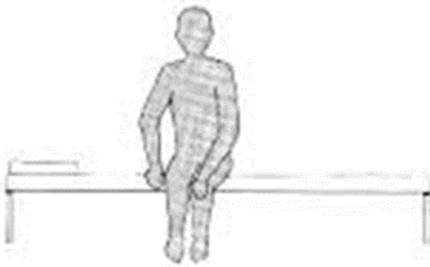


Benen over de rand van het bed en
met de armen afzetten. Daarbij
proberen niet te draaien met de rug.

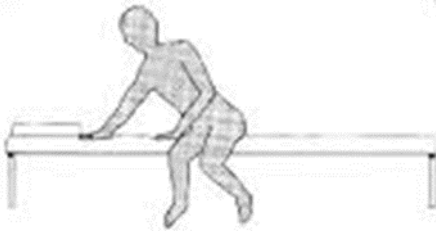


Rechtop komen zitten

In bed gaan:



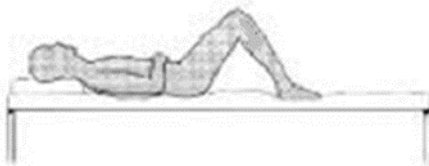
Op de rand van het bed gaan zitten met de billen ver genoeg naar achteren.



Op de zij gaan liggen. De benen tegelijkertijd meenemen en op de bedrand plaatsen.



Helemaal op de zij gaan liggen



Met het boven- en onderlichaam tegelijk naar de rug rollen. Daarna om beurten de benen strekken. Met de voeten contact houden met het matras.

Oefeningen na een lumbale hernia-operatie of een laminectomie

Als gevolg van de operatie kan de rug wat instabieler worden. Daarom is het belangrijk een 'spierkorset' te creëren.

Dit kan u doen door de volgende oefeningen uit te voeren:



Oefening 1

- U zit op een stoel. Voor u staat een stoel binnen handbereik met de rugleuning naar u toe (zie afbeelding).
- U zit nu actief en goed rechtop op de achterste stoel.
- U pakt nu met beide handen de rugleuning van de stoel, die voor u staat, vast. U blijft goed rechtop zitten.
- Terwijl u zo blijft zitten, doet u net alsof u de stoel voor u iets naar voren duwt en vervolgens iets naar achteren trekt. De stoel mag niet verschuiven.
- Probeer nu de trek- en duwbeweging steeds af te wisselen terwijl u stabiel blijft zitten.

Oefening 2

- Uitgangshouding zoals bij oefening 1.
- Vervolgens doet u alsof u de stoel naar links en naar rechts verschuift. Daarna wisselen. De stoel mag niet verschuiven.

Oefening 3

- Uitgangshouding zoals bij oefening 1.
- Met uw ene hand duwt u en met de andere hand trekt u aan de rugleuning van de stoel. Daarna wisselen. Ook hierbij mag de stoel niet verschuiven.

Door alle bewegingsrichtingen steeds te variëren bent u bezig om met uw spieren een spierkorset te creëren.

Het is aan te bevelen dat u deze oefening 3 keer per dag doet.

Elke richting voert u in het begin 30 seconden uit en breidt dit, naarmate het beter gaat, uit naar 1 minuut. Bij twijfel de oefening altijd korter en minder vaak uitvoeren, nooit langer of vaker.

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 - 286 4831.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**FYS001
01-21**