



Houding- en bewegingsadvies na een lumbale laminectomie



Door middel van deze informatiefolder wil de unit Fysiotherapie van het Erasmus MC u uitleg geven over het herstelproces na een lumbale laminectomie en welke leefregels wij als belangrijk beschouwen. Wij begrijpen dat u het alledaagse leven weer zo snel mogelijk wilt oppakken, maar het kost uiteraard tijd om volledig van de ingreep te herstellen. Houdt u er rekening mee dat het herstel ook afhankelijk is van uw lichamelijke conditie, leeftijd en eventuele andere lichamelijke ongemakken. In ieder geval geldt dat het belangrijk is om de eerste zes weken extra te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt.

Algemene adviezen

De eerste periode van het herstel staat in het teken van wondgenezing, gedoseerd bewegen en rust. Als u thuis behandeld wordt door een fysiotherapeut, mogen geen lokale behandeltechnieken worden toegepast (bijvoorbeeld manuele therapie of massage).

Houding - en bewegingsadviezen

Het is belangrijk om voldoende af te wisselen in het zitten, staan en liggen. Zorg er voor om niet te lang in dezelfde houding te zitten of te staan door na 15 tot 20 minuten van houding te wisselen. De rug is de eerste periode van herstel minder belastbaar, dus uiterste bewegingen in de rug mogen niet gemaakt worden.

In bed gaan / uit bed komen

Het is belangrijk dat u op uw houding let wanneer u in bed gaat en uit bed komt.

Uit bed komen

Wanneer u op uw rug in bed ligt, is het de bedoeling dat u start met uw knieën te buigen. De volgende stap is op uw zij draaien. Denk er hierbij aan dat uw heupen en schouders tegelijkertijd draaien. Vervolgens kunt u uw benen over de bedrand bewegen en uzelf met uw elleboog en de andere hand omhoog duwen. U zit nu op de rand van het bed.

In bed gaan

Wanneer u weer terug in bed gaat, is het de bedoeling dat u eerst op de rand van het bed gaat zitten, vervolgens op uw zij gaat liggen en daarna uw benen in bed legt. U draait met gebogen knieën uw heupen en schouders tegelijkertijd naar rugligging.

Zitten

Houd een goede zithouding aan. Een goede zithouding is een positie waarbij u met uwvoeten steunt op de vloer, de knieën ongeveer 90 graden gebogen zijn en de rug ondersteund is. Een stoel met een hoge rugleuning die u zowel hoog als laag in de rug ondersteunt, heeft daarin vaak de voorkeur. Probeer zo ontspannen mogelijk te zitten en het zitten voldoende af te wisselen met beweging. Voorkom dat u onderuitgezakt gaat zitten.

Staan

Het is belangrijk dat u het gewicht zo veel mogelijk over beide benen verdeelt. Probeer niet te lang stil te staan en voldoende van houding te wisselen.

Liggen

Zorg ervoor dat uw matras voldoende ondersteuning biedt. Overdag is het belangrijk dat u uw rug kunt ontlasten door regelmatig even te gaan liggen.

Wandelen

Na de operatie mag u gelijk starten met wandelen. Draag stevige schoenen met een goed



voetbed en probeer te voorkomen dat u gaat slenteren. Loop met een rechte rug en span de buikspieren hierbij licht aan. U mag elke dag een afgesproken afstand wandelen en dat uitbreiden naar kunnen.

Bukken

Het zal wel eens voorkomen dat u iets van de grond wilt rapen. Het is verstandig om tijdens het bukken door de knie òn te gaan en uw rug recht te houden.

Tillen

Probeer tillen in de eerste zes weken na de operatie te vermijden. Wanneer u iets moet tillen is het goed om te weten dat u niet meer dan 5 kilo mag tillen. Het is belangrijk het voorwerp wat u tilt dicht bij u te houden en niet een te grote lastarm te creëren. Na de eerste periode van herstel, dit zal na 6 weken zijn, mag u het tillen geleidelijk opbouwen naar kunnen.

Werk

U zult ongetwijfeld vragen hebben over wanneer u weer aan het werk mag. Werkhervatting is sterk afhankelijk van wat voor soort werk u doet en hoe uw lichamelijke situatie is. Lichte werkzaamheden kunt u sneller hervatten dan wanneer u zwaar lichamelijk werk uitvoert. De werkhervatting zal in overleg met uw bedrijfsarts dienen plaats te vinden.

Huishoudelijk werk

Wanneer u zich goed kunt redden in het doen van alledaagse bezigheden, zoals de persoonlijke verzorging en uzelf verplaatsen, dan kunt u gaan starten met licht huishoudelijk werk, bijvoorbeeld stoffen, strijken, afwassen en afdrogen. Let bij het doen van deze huishoudelijke taken op uw houding. Binnen 6 weken tot 3 maanden mag u deze huishoudelijke taken uitbreiden en na 3 maanden kunt u proberen weer geheel mee te draaien in het huishoudelijk werk.

Autorijden

Uw chirurg bepaalt wanneer u weer mag beginnen met rijden. Probeer autorijden de eerste periode te vermijden en moet u onverhoopt toch rijden, vermijd dan ritten langer dan 20 minuten. Ga bij uw verzekeringsmaatschappij na of u verzekerd bent in de periode na de operatie.

Fietsen

Ongeveer 4 tot 6 weken na ontslag kunt u weer gaan starten met fietsen. Begin rustig en bouw het fietsen geleidelijk op qua intensiteit. Wees hierbij voorzichtig met het opstappen en afstappen van de fiets.

Sportbeoefening

De eerste 6 weken na de operatie mag u niet sporten. Het is belangrijk dat, voordat u uw sportactiviteiten weer hervat, de basisvoorwaarden daarvoor goed zijn. Wanneer alledaagse bezigheden weer probleemloos uitgevoerd kunnen worden, kunt u weer rustig aan proberen te sporten. Belangrijk is te luisteren naar het lichaam en wanneer u klachten krijgt kunt u beter stoppen. Ten aanzien van contactsporten dient met de chirurg besproken te worden wanneer dit weer mogelijk is.

Geslachtsgemeenschap

Seksuele gemeenschap is toegestaan. U dient er wel rekening mee houden dat dit belastend kan zijn voor de rug.



Oefeningen voor thuis

In het ziekenhuis zijn een aantal oefeningen uitgelegd, waarvan we aanraden deze in de thuissituatie voor te zetten. Deze oefeningen zijn hieronder in trefwoorden beschreven:

- Bekken kantelen. Deze oefening kunt u liggend, staand en zittend uitvoeren.
- Navel licht intrekken. Deze oefening kunt u liggend, staand en wandelend uitvoeren.
- Knieën opgetrokken en rustig van links naar rechts bewegen. Deze oefening kunt u liggend uitvoeren.
- Op het moment dat de rug zwaar, pijnlijk en stijf wordt, is dat een indicatie dat u de dagelijkse bezigheden minder intensief moet uitvoeren. Oefen altijd binnen de pijngrens.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bespreek deze dan gerust met uw fysiotherapeut, uw arts of uw verpleegkundige. U kunt ook contact opnemen met de volgende afdelingen:

Fysiotherapie, telefoonnummer (010) 703 39 50

Neurochirurgie, telefoonnummer (010) 703 32 36 / Poli Neurochirurgie, telefoonnummer (010) 704 01 29

De **gouden regel** is dat u geleidelijk aan weer van alles mag gaan doen en proberen, zolang dit geen toename van klachten geeft. Het is dus belangrijk dat u in de herstelperiode de signalen van uw lichaam serieus neemt. Dit houdt in dat u goed naar uw lichaam moet luisteren en activiteiten geleidelijk aan dient op te bouwen in tijdsduur en intensiteit.





