



Ontslag na een operatie aan de wervelkolom

Wervelkolomchirurgie



Na uw operatie aan de wervelkolom moet u herstellen. Hier leest u meer informatie en vindt u adviezen voor thuis, in het revalidatiecentrum of verpleeg- of verzorgingshuis.

Adviezen voor na de operatie

Het verschilt per patiënt hoe snel u herstelt nadat u bent ontslagen uit het ziekenhuis. Vaak duurt het 6 weken tot de wond is genezen. Het zenuwweefsel is na een paar maanden genezen. Hieronder vindt u adviezen die u helpen bij uw herstel:

- U mag de eerste 6 weken niet zelf autorijden of fietsen. U mag wel op een hometrainer fietsen.
- U mag de eerste weken niet sporten.
- U mag na een lumbale wervelkolom-operatie maximaal 5 kilo tillen. U mag na een spondylodese en/of een cervicale wervelkolom-operatie 1 tot 1.5 kilo tillen.
- Gebruik geen grijptang/papegaai boven uw bed om u aan op te trekken.
- Doe geen zware huishoudelijke taken, zoals dweilen, stofzuigen of intensief schoonmaken.
- Loop een paar keer per dag een klein rondje.
- Rust als u hier behoefte aan heeft. Breid activiteiten langzaam uit.
- Volg de adviezen van de fysiotherapeut op tijdens het lopen en houd uw lichaam in de juiste houding.
- Vlieg pas als de arts dit heeft goedgekeurd. U kunt dit bespreken tijdens de poli-afspraak (7 weken na de operatie).
- U mag tot 4 weken na de operatie niet in bad of zwemmen.

Of u weer kunt werken, hangt af van:

- de ingreep
- de klachten voor en na de operatie
- veranderingen in uw functioneren
- wat voor werk u doet

Spreek hierover met uw neurochirurg en/of bedrijfsarts.

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis krijgt u adviezen van de artsen en verpleegkundigen. Verschillen deze adviezen met de bovenstaande informatie? Volg dan de adviezen van de arts op.

Wondverzorging

Samen met u willen wij zorgen dat de operatiewond goed geneest. Het is belangrijk dat u op de hoogte bent van de volgende punten:

- Thuis hoeft u geen verband op de wond te dragen. Behalve als de wond schurende kleding aanraakt of als u huisdieren heeft.
- 72 uur na de operatie mag de wond nat worden onder de douche. Zorg dat de wond alleen in aanraking komt met PH-neutrale zeep. Dep na het douchen de wond voorzichtig droog met een schone handdoek.



U controleert de wond dagelijks op de volgende punten en neemt contact op als:

- uw temperatuur 39 graden of hoger is.
- er roodheid en/of pijn optreedt rondom de wond.
- de wond dik wordt.
- er vocht uit de wond komt.
- de wond open gaat.
- de agraves/hechtingen loslaten.
- de pijn aan de wond erger wordt of aanhoudt.
- u functieverlies heeft door uitval van gevoel en/of kracht.

Bij de huisarts kunt u de agraves/hechtingen laten verwijderen. Tenzij de arts beslist dat dit op de polikliniek gebeurt.

U heeft:

- o Agraves. U krijgt een agravestang mee met ontslag.
- o Oplosbare hechtingen. De knoopjes moeten worden afgeknipt.
- o Hechtingen

U kunt uw agraves/hechtingen op laten verwijderen.

Pijn na ontslag

U kunt pijn hebben als u bent ontslagen uit het ziekenhuis. Van nature beschermt pijn het lichaam. Pijn geeft aan dat we onze grenzen bereiken. Dit betekent niet altijd dat u bij pijn ook schade aan het lichaam krijgt.

Na de operatie kan de pijn die u voor de operatie had (oude pijnklachten) verdwijnen. De pijn kan ook voor een deel blijven na de operatie. Naast oude klachten kunt u ook nieuwe (tijdelijke) klachten krijgen, zoals pijn aan de wond, een stijve rug of spierpijn. U hoeft u geen zorgen te maken om deze pijn. Dit hoort bij de operatie. Rustig blijven bewegen zorgt dat deze pijn sneller verdwijnt. Het zorgt ook dat de wond sneller geneest.

Een aantal dagen na de operatie kunt u een dip krijgen in het herstel. Tijdens deze dip kunt u meer pijn voelen dan de dagen ervoor.

Afbouwen pijnmedicatie na ontslag

Vaak gebruikt u nog pijnstillers als u met ontslag gaat. Pijnstillers worden stapsgewijs voorgeschreven. Eerst krijgt u trap 1 (het minst sterke medicijn). Als dit niet genoeg werkt, krijgt u trap 2 (een sterker medicijn) en zo door. Hieronder ziet u hoe de trappen zijn opgebouwd.

Trap	Soort pijnstiller	Type pijnstiller
1	Lichte pijnstiller	Paracetamol
2	Sterkere NSAID	Ibuprofen, Naproxen of Diclofenac
3	Lichte opioïde	Tramadol
4	Sterke opioïde	Oxycontin of oxynorm



Als de pijn twee dagen achter elkaar dragelijk is, kunt u de pijnstillers afbouwen. Gebruikt u meerdere pijnstillers? Bouw eerst de sterkste pijnstiller af. De minder sterke pijnstillers blijft u wel innemen. Als u bent gestopt met de sterkste pijnstiller, bouwt u in stappen de minder sterke pijnstiller af. Als u alleen (nog) paracetamol gebruikt, mag u in één keer stoppen. Gebruikt u paracetamol een lange tijd? U kunt het beste dan ook paracetamol afbouwen.

Voorbeeld afbouwen naproxen

Vaak moet u naproxen drie keer per dag innemen op de tijden 8.00 uur, 14.00 uur en 22.00 uur.

U bouwt af in drie stappen:

1. Slik alleen de tabletten van 8.00 uur en 22.00 uur.
2. Slik alleen de tabletten van 22.00 uur.
3. Slik geen tabletten meer.

Voorbeeld afbouwen paracetamol

Vaak moet u paracetamol vier keer per dag innemen op de tijden 8.00 uur, 12.00 uur, 18.00 uur en 22.00 uur. U bouwt af in vier stappen:

1. Slik alleen de tabletten van 8.00 uur, 18.00 uur en 22.00 uur.
2. Slik alleen de tabletten van 8.00 uur en 22.00 uur.
3. Slik alleen de tabletten van 22.00 uur.
4. Slik geen tabletten meer.

Stoelgang na ontslag

U kunt moeite hebben met de stoelgang (ontlasting). Dit komt, omdat u pijnstillers slikt, door de narcose en/of weinig beweegt. Probeer zo min mogelijk te persen als u op het toilet zit. Als u perst, verhoogt dit de druk op de wond.

Om uw stoelgang te verbeteren, adviseren we om veel vezels te eten, genoeg water te drinken en genoeg te bewegen als dit lukt. Als dit niet werkt, kunt u een laxeermiddel gebruiken. Uw apothek of drogist kan u adviseren over het juiste laxeermiddel.

Voordat u naar huis gaat, moet u ontlasting hebben gehad. Als dit niet lukt, moet u thuis binnen 2 dagen ontlasting krijgen. U krijgt soms van de verpleegkundige uit voorzorg movicolon en/of microlax mee (laxeermiddelen). Heeft u alsnog na 2 dagen geen ontlasting? Neem dan zelf contact op met de huisarts.

Checklist ontslag

De verpleegkundige voert een ontslaggesprek met u. Tijdens dit gesprek vult de verpleegkundige een lijst met u in. Zo weten we zeker dat u de juiste informatie heeft ontvangen, voordat u het ziekenhuis verlaat.



De patiënt heeft ontvangen:	Afvinken door verpleegkundige
Uitleg wondverzorging/verbandmateriaal	☐ Ja ☐ Nee, niet van toepassing
Uitleg pijnmedicatie	☐ Ja ☐ Nee, niet van toepassing
Nood telefoonnummers	☐ Ja
Huisartsenbrief	☐ Ja, digitaal naar de huisarts ☐ Nee, omdat
Recepten/medicatie van de apotheek	☐ Ja ☐ Nee, geen nieuwe medicatie gestart
Overdracht fysiotherapie	☐ Ja ☐ Nee, niet van toepassing
Pols alarmbel ingeleverd	☐ Ja ☐ Niet in beheer gehad
Agravestang	☐ Ja ☐ Nee, niet van toepassing
Poli-afspraken	☐ Ja ☐ Nee, deze worden verstuurd
Als u niet naar huis gaat, maar tijdelijk naar een revalidatiecentrum/verzorgingshuis:	☐ Overdracht + medicijnlijst + 24u medicatie ☐ Papieren versie van de medische overdracht ☐ Overdracht fysiotherapie ☐ Poli-afspraken

Contact

Bij vragen over uw opname kunt u binnen 14 dagen na ontslag met ons contact opnemen. Voor andere vragen mag u contact opnemen met uw huisarts.

Bij vragen over uw afspraken op de polikliniek: polikliniek Neurochirurgie	(010) 704 01 29	Maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.00
Bij vragen aan de verpleging of arts: verpleegkundige spreekuur	06 34 86 05 34 vos.neurochirurgie@erasmusmc.nl	Maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 15.00 uur
Bij spoed buiten kantoortijden: verpleegafdeling Neurochirurgie	(010) 703 32 36	

Bij vragen over medicijnen kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of apotheek.



