



Houding- en bewegingsadvies cervicale laminectomie



Door middel van deze informatiefolder wil de unit Fysiotherapie van het Erasmus MC u uitleg geven over het herstelproces na een cervicale 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 nek is de eerste periode minder belastbaar, dus uiterste bewegingen in de nek mogen niet gemaakt worden.

In bed gaan / uit bed komen

Het is belangrijk dat u op de houding van uw nek let wanneer u in 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 en denk er hierbij aan dat uw heupen, schouders en hoofd tegelijk draaien. Vervolgens kunt u uw benen over de bedrand bewegen en uzelf met uw elleboog en de andere hand omhoog duwen.

In bed gaan

Het in bed gaan werkt hetzelfde: laat u eerst op uw zij zakken en draai dan langzaam terug naar rugligging.

Zitten

Houd een goede zithouding aan. Een goede zithouding is een positie waarbij uw hoofd en rug ondersteund zijn en uw voeten steunen op de vloer. Wenselijk is dat de armen op een armleuning kunnen rusten. Houd de nek recht. Probeer zo ontspannen mogelijk te zitten en het zitten voldoende af te wisselen met beweging.

Liggen

Zorg ervoor dat uw matras voldoende ondersteuning biedt. Overdag is het belangrijk dat u uw nek kunt ontlasten door regelmatig even te gaan liggen. Wanneer u in bed ligt moet u rekening houden met hoe uw kussen ligt. In rugligging dienen zowel uw hoofd, nek als bovenrug op het kussen te steunen. Op deze wijze wordt nagestreefd dat de nek niet in een gebogen positie komt. In zijligging dient het kussen alleen onder het hoofd geplaatst te worden.

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. Probeer met 'de neus in de wind' te lopen. 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 er voor te zorgen dat u uw bovenlichaam recht houdt. Het hoofd dient niet te ver naar voren gebogen te worden.

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 1,5 kilo mag tillen. Het is belangrijk het voorwerp wat u tilt dicht bij u te houden en geen grote lastarm te creëren. Na de eerste periode van herstel 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, afwassen en afdrogen. Let bij het doen van deze huishoudelijke taken op uw houding. Binnen 6 weken tot 3 maanden mag u deze 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 op qua intensiteit. Wees hierbij voorzichtig met het omkijken en probeer overmatig grote bewegingen in de nek te voorkomen.

Sportbeoefening

De eerste 6 weken mag u niet sporten. 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 nek.



Oefeningen voor thuis

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

- Draaien van het hoofd. Rustig naar links en rechts kijken.
- Oren richting schouders bewegen.
- In oksel kijken '. Hierbij is uw nek licht gebogen.-Korte knikbeweging van het hoofd.

Op het moment dat u klachten krijgt als pijn, stijfheid en vermoeidheid 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 / polikliniek 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.





