



Herstelproces na operatie aan de rug



U bent geopereerd aan uw rug en mag met ontslag. Voor een goed herstel is een aantal leefregels belangrijk om het alledaagse leven weer op te pakken. Wij hebben deze voor u op een rij gezet.

Algemeen

De eerste 3 maanden van het herstel staan in het teken van wondgenezing, gedoseerd bewegen en rust. Het is een belangrijke fase waarin de wervels moeten genezen en aan elkaar groeien.

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 uw activiteiten geleidelijk aan moet opbouwen in tijdsduur en intensiteit.

Als u thuis behandeld wordt door een fysiotherapeut voor eventuele andere klachten, dan mogen geen lokale behandeltechnieken worden toegepast op de rug (bijvoorbeeld manuele therapie of massage) en geen rugoefeningen. Op het moment dat uw rug zwaar, pijnlijk en stijf wordt, betekent het dat u uw dagelijkse bezigheden minder intensief moet uitvoeren. Beweeg altijd binnen de pijngrens.

Houding

Wissel rust en beweging goed met elkaar af. Zorg ervoor dat u niet te lang in dezelfde houding zit of staat. Wissel regelmatig van houding.

Liggen

Rugligging is de houding waarin de rug kan rusten en herstellen. Zorg ervoor dat uw matras voldoende ondersteuning biedt. Overdag is het belangrijk dat u uw rug ontlast door regelmatig even te gaan liggen (op de rug of op de zij). De eerste 4 dagen na de operatie mag u niet op uw buik liggen.

Staan

Als u staat, is het belangrijk dat u het gewicht zo veel mogelijk over beide benen verdeelt. Probeer niet te lang stil te staan.

Zitten

Houd een goede zithouding aan. Een goede zithouding is een positie waarbij u met uw voeten 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 wissel zitten af met beweging. Voorkom dat u onderuitgezakt gaat zitten.



In en uit bed

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

- *In bed gaan*

Wanneer u in bed gaat, is het de bedoeling dat u eerst op de rand van het bed gaat zitten. Ga vervolgens op uw zij liggen en leg uw benen in bed. Draai met gebogen knieën uw heupen en schouders tegelijkertijd naar rugligging.

- *Uit bed komen*

Wanneer u op uw rug in bed ligt, is het de bedoeling dat u eerst uw knieën buigt. Draai vervolgens op uw zij. Denk er hierbij aan dat uw heupen en schouders tegelijkertijd draaien. Beweeg daarna uw benen over de rand van het bed en duw uzelf met uw elleboog omhoog. U zit nu op de rand van het bed.

Wandelen

Na de operatie mag u direct starten met wandelen. Het kan prettig zijn om hierbij een rollator te gebruiken. Draag stevige schoenen en probeer te voorkomen dat u gaat slenteren. Loop met een rechte rug en span de buikspieren hierbij licht aan. U mag wandelen voor zover de pijn dit toelaat.

Bukken

Het kan goed voorkomen dat u iets van de grond wilt rapen. Ga bij het bukken door de knieën en houd uw rug recht.

Tillen

Vermijd tillen in de eerste 6 weken na de operatie. Als u tilt, houd het voorwerp dan dichtbij u. Hoe verder u weg staat van het voorwerp dat u tilt, hoe groter de lastarm is. Een grotere lastarm is zwaarder voor de rug.

Na de eerste 6 weken van herstel, mag u het tillen geleidelijk opbouwen. Houd hierbij het volgende schema aan:

- 0 tot 6 weken: maximaal 1 kg
- 6 tot 12 weken: maximaal 2,5 kg
- 12 weken tot 6 maanden: maximaal 5 kg
- Vanaf 6 maanden: geen beperking

Werk

Hoe snel u weer aan het werk kunt, is afhankelijk van het soort werk dat u doet en van uw lichamelijke situatie. Lichte werkzaamheden kunt u sneller oppakken dan zwaar lichamelijk werk. De eerste 6 weken na de operatie kunt u in ieder geval nog niet aan het werk. Overleg met de bedrijfsarts wanneer u uw werkzaamheden weer kunt oppakken.



Huishoudelijk werk

Wanneer u zich goed kunt redden in het doen van alledaagse bezigheden, dan kunt u starten met licht huishoudelijk werk. Denk hierbij aan stoffen, strijken, afwassen en afdrogen. Let bij het uitvoeren van deze huishoudelijke taken op uw houding. Na 3 maanden mag u deze huishoudelijke taken uitbreiden. Na 9 maanden kunt u proberen om weer volledig mee te draaien in het huishoudelijk werk.

Autorijden

Vermijd autoritten als bijrijder in de eerste periode. Moet u toch op weg? Vermijd dan ritten langer dan 20 minuten.

Uw orthopedisch chirurg bepaalt na 6 weken wanneer het medisch verantwoord is om weer zelfstandig auto te rijden. Ga na bij uw verzekeringsmaatschappij of u verzekerd bent in de periode na de operatie.

Fietsen

Uw orthopedisch chirurg bepaalt na 6 weken wanneer u weer mag beginnen met fietsen. Begin altijd rustig en bouw het fietsen geleidelijk op qua intensiteit. Wees hierbij voorzichtig met het opstappen en afstappen. Het gebruik van een hometrainer is de eerste 6 weken ook nog niet toegestaan.

Sporten

We raden u af om in de eerste 3 tot 6 maanden na de operatie intensieve sporten te beoefenen, zoals hardlopen of contactsporten. Overleg tijdens een controle-afspraak met de arts wanneer u kunt starten met uw sport.

Geslachtsgemeenschap

Seksuele gemeenschap is toegestaan. Dit kan wel belastend zijn voor de rug.

Heeft u nog vragen?

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

- Fysiotherapie: (010) 703 39 50
- Orthopedie: (010) 703 32 46
- Polikliniek orthopedie: (010) 704 01 36





