

PATIËNTENFOLDER

*Neurochirurgie |
Adviezen na een van of
vernauwing in de lage rug*

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

U bent geopereerd aan een lage rug hernia of vernauwing in de lage rug. In deze folder geven we u adviezen om uw herstel te bevorderen.

Na de operatie

- U mag, als er geen complicaties zijn, drie uur na de operatie uit bed.
- U mag de rug, indien mogelijk, rustig bewegen. Het advies is dat u de rug weer zo natuurlijk mogelijk probeert te bewegen. Bouwt u dit rustig op.
- U mag op geleide van uw klachten zitten.
- Wij raden u sterk aan om niet te roken.
- Wissel lopen, zitten en liggen af.

Draaien in bed

- Trek één been op (als u linksom wilt draaien, trekt u het rechterbeen op, als u rechtsom wilt draaien, trekt u het linkerbeen op). Het andere been blijft gestrekt liggen.
- Draai om naar de kant van het gestrekte been door af te zetten met het gebogen been en de arm aan dezelfde kant.

In en uit bed

In:

- Zit op de rand van het bed.
- Kantel langzaam naar het hoofdeind door op uw elleboog en de andere hand te steunen. U komt dan op uw zij te liggen.
- Leg uw benen op het bed.
- Draai dán pas op uw rug.

Uit:

- Ga eerst netjes op de zij liggen (zoals hierboven beschreven staat).
- Dan de benen over de rand heen laten glijden en met de armen opduwen tot u zit.

Adviezen:

Om het herstel zo goed mogelijk te laten verlopen, is het van belang dat u onderstaande adviezen goed opvolgt:

Algemene dagelijkse leefregels:

- Wissel lopen, zitten en liggen regelmatig af.
- Probeer de belasting van de rug rustig op te bouwen, op geleide van uw klachten.
- Pas op met veelvuldig en onverwacht buigen van uw rug.
- We raden u de eerste twee maanden af om zware huishoudelijke activiteiten verrichten, zoals stofzuigen, dweilen, bed opmaken, zware boodschappen tillen, etc.
- Probeer zo actief mogelijk te zitten als u zit. Dit betekent dat u goed rechtop moet zitten. Probeer niet te lang achter elkaar te zitten.

- Fietsen mag u na twee weken rustig gaan opbouwen, mits uw gevoel en kracht in de benen en rug goed is (op de hometrainer mag u al eerder fietsen) .
- Autorijden mag na twee weken rustig opbouwen, mits uw gevoel en kracht in de benen en rug goed is. Begin met korte ritjes. Raadpleeg bij twijfel uw arts en/of het CBR.

Tillen:

- Ga recht voor het te tillen voorwerp staan, niet zijwaarts.
- Buig door de knieën en til vanuit de benen.
- Til niet te haastig en draag de last zo dicht mogelijk tegen u aan.

Sport:

- Als u wilt gaan zwemmen, dan mag dat zodra de wond droog en goed gesloten is. Wissel schoolslag en rugslag af.
- We raden u de eerste twee maanden af om intensieve sporten - zoals hardlopen en contactsporten - te beoefenen. Overleg na de controleafspraak met uw arts wanneer u kunt gaan starten met uw sport.

Werk:

- Afhankelijk van uw werk mag u na vier weken op geleide van de klachten uw werkzaamheden rustig oppakken. Overleg dit met uw bedrijfsarts.

Fysiotherapie:

Treedt er na drie weken geen verbetering op in uw rug? Dan adviseren wij u om naar een fysiotherapeut te gaan. De fysiotherapie moet gericht zijn op het verbeteren van het functioneren van uw rug en op hoe u het beste kunt omgaan met uw klachten (coaching).

Oefeningen:

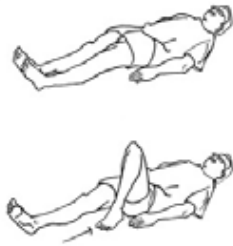
Voor alle oefeningen geldt: de pijn bepaalt de grens bij het oefenen. Ga ook nooit verder dan de fysiotherapeut heeft aangegeven.

Uitgangshouding: het bed is plat, u ligt op uw rug en heeft één kussen onder het hoofd.

1. Beweeg uw voeten veel, dit is goed voor de bloedcirculatie. Doe dit elk uur en herhaal het telkens minimaal tien keer.



2. Trek om en om één knie op en beweeg deze naar de neus (niet forceren!). Doe dit driemaal per dag en herhaal het telkens tien keer.



3. Zet de benen gebogen naast elkaar en beweeg daarna rustig de beide knieën van links naar rechts. Doe dit driemaal per dag en herhaal het telkens tien keer.



4. Strek de benen om en om uit. Beide benen blijven plat op het bed liggen. Doe dit driemaal per dag en herhaal het telkens tien keer.



Vragen of suggesties

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op het noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Versie: juni 2023

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER