

PATIËNTENFOLDER

*Neurochirurgie /
Adviezen na een
herniaoperatie van de nek*

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

Adviezen

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

- Vier uur na de operatie mag u op geleide van de klachten uit bed, mits er geen complicaties zijn opgetreden.
- De nek mag u rustig bewegen. Probeer niet overdreven uw nek te buigen en te strekken.
- Neem een zo actief mogelijke houding aan. Probeer uw onderrug goed op te strekken, zodat uw nek recht komt te staan.
- Fysiotherapie is bedoeld om het eventueel verminderde functioneren van de armen en de benen te verbeteren. U hoeft geen fysiotherapie te volgen als u geen uitval heeft van de armen en/of de benen. De fysiotherapeut in het ziekenhuis kan u daar een gedegen advies over geven.
- Afhankelijk van uw werk mag u na twee weken op geleide van de klachten uw werkzaamheden oppakken. Overleg dit met uw bedrijfsarts.
- We raden u de eerste twee maanden af om intensieve sporten - zoals hardlopen of contactsporten - te gaan beoefenen. Overleg na de controleafspraak met uw arts wanneer u kunt gaan starten met uw sport.
- Na twee weken mag u autorijden. Voorwaarde is wel dat er geen klachten meer zijn aan de armen en benen en dat u de nek goed kunt bewegen. Raadpleeg bij twijfel uw arts en/of het CBR.
- Na twee weken mag u fietsen. Voorwaarde is wel dat er geen klachten meer zijn aan de armen en benen en dat u de nek goed kunt bewegen. Raadpleeg bij twijfel uw arts.
- U kunt eventueel een vlinderkussen maken, zodat de nek wat lekkerder ligt tijdens het slapen. Dit doet u door een verbandje om het midden van het kussen heen te wikkelen, zodat u een vlinderfiguur krijgt.
- Wij adviseren u zoveel mogelijk te doen zolang u zich goed voelt. Daarnaast is het belangrijk naar uw lichaam te luisteren. Probeer elke dag uw activiteiten op te voeren.

Oefeningen

Algemene oefeningen

- Maak een vuist.
- Buig en strek de elleboog.
- Trek uw schouders op en laat ze weer zakken.
- Draai rustig rondjes met de schouders voor- en achteruit.
- Doe deze oefeningen elke dag minstens driemaal per dag en herhaal ze tien keer.

Nek oefeningen

- Rustig ja knikken.
- Rustig het hoofd naar links en rechts draaien.
- Doe deze oefeningen elke dag minstens driemaal per dag en herhaal ze tien keer.

Probeer de belasting van de nek rustig op te bouwen. Maak elke dag een wandeling en probeer daarbij steeds een stukje verder te lopen.

Probeer zo actief mogelijk te zitten als u zit. Dit betekent dat u uw onderrug goed opstrekt.

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