

Leefregels na een lumbale hernia / stenose operatie

Neurochirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een operatie ondergaan in verband met een lumbale hernia en / of stenose. Hieronder vindt u adviezen en leefregels voor de periode na de operatie. Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het verdere herstelproces en de revalidatie thuis door. Van tevoren is moeilijk te zeggen hoe dit proces verloopt. Dit verschilt van persoon tot persoon. Met anderen praten over de operatie kan prettig zijn. Bedenk daarbij wel dat het herstel bij iedereen weer anders verloopt. Mocht u naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebben, kunt u die voor uw ontslag uit het ziekenhuis bespreken met de neurochirurg, physician assistant of verpleegkundige. Vragen die u thuis heeft, kunt u bespreken met uw huisarts, fysiotherapeut of met de neurochirurg op de polikliniek.

Normale verschijnselen na de operatie

De eerste tijd na de operatie kunnen uw rug en het gebied rondom de operatiewond dik, warm en soms pijnlijk aanvoelen. Dit kan veroorzaakt worden door de onderhuidse hechtingen, wondvocht of een bloeduitstorting ter plaatse van het operatiegebied. Ook is het mogelijk dat de beenpijn niet meteen na de operatie verdwijnt, dit wordt meestal veroorzaakt door irritatie van de zenuw. In 80 - 90% van de gevallen verdwijnen na de operatie de klachten van pijn in het been. Veelal gebeurt dit spoedig, het is echter niet verontrustend wanneer deze klachten langer blijven bestaan. Het herstel van het krachtsverlies en / of de gevoelsstoornissen duurt vaak langer, soms een aantal weken tot maanden. Deze klachten kunnen ook van blijvende aard zijn. In de herstelperiode is het belangrijk om (pijn)signalen van uw lichaam serieus te nemen, wanneer u teveel doet, krijgt u klachten! Indien u na een activiteit een felle, scherpe, uitstralende pijn vanuit uw rug naar uw been voelt, betekent dit dat u te veel heeft gedaan en dat u uw activiteit moet aanpassen of stoppen. Wanneer u een stapje terug doet, verdwijnt de pijn in principe weer. Uw lichamelijke conditie, leeftijd en eerdere operaties aan uw wervelkolom zijn uiteraard van invloed op uw herstel.

Dagelijkse activiteiten

Uw rug kan in de eerste weken na de operatie nog pijnlijk zijn. Voornamelijk bij lang in één houding zitten, bij lang staan of bij bewegen van de rug. Ook is het normaal dat na lang liggen in dezelfde houding, uw rug stijf aanvoelt. Na enkele weken tot maanden zijn deze klachten verdwenen, vroegere rugklachten hoeven echter niet volledig te verdwijnen. Het totale herstel duurt ongeveer drie maanden. In de eerste zes weken vindt het grootste herstel plaats, dit is dan ook de meest kwetsbare periode voor uw rug. In de herstelperiode is het belangrijk om signalen van uw lichaam serieus te nemen. Pijn in uw rug is een goede graadmeter om te voelen wat u wel kunt en wanneer u te veel vraagt van uw lichaam. Zorg voor een goed evenwicht tussen wat u van uw lichaam vraagt (belasting) en wat uw lichaam aankan (belastbaarheid). Is de belasting te hoog, dan kan dit klachten tot gevolg hebben. Wanneer u de belasting geleidelijk opbouwt, neemt ook uw belastbaarheid geleidelijk toe. Als u een keer teveel doet, kunt u klachten krijgen. Pas dan uw belasting aan en probeer het over een paar dagen nog een keer. Door op deze manier uw activiteiten op te bouwen, went u uw lichaam weer geleidelijk aan uw normale dagelijkse activiteiten. Wissel activiteiten, zoals lopen, liggen en zitten regelmatig af. Voer uw algemene conditie geleidelijk op door regelmatig te wandelen, draag hierbij goede stevige schoenen.

Huishoudelijke activiteiten

U mag de eerste vier tot zes weken geen belastende huishoudelijke activiteiten uitvoeren, zoals stofzuigen, bedden opmaken, dweilen en ramen lappen. Lichte huishoudelijke activiteiten, zoals stoffen en afwassen, kunnen geleidelijk worden hervat. Let op uw houding en de reactie van uw rug, sta niet te lang in dezelfde houding. Bij werkzaamheden die u zittend verricht, is het verstandig om na 20 - 30 minuten even rond te lopen.

Werkhervatting

Wanneer u weer aan het werk kunt, hangt sterk af van het soort werk dat u doet. Tot de eerste telefonische of poliklinische controleafspraak, zes tot acht weken na ontslag, adviseren wij u in ieder geval nog niet te gaan werken. De neurochirurg overlegt met u en eventueel de bedrijfsarts, wanneer en op welke manier u weer kunt beginnen.

Autorijden

U kunt de eerste drie weken als passagier mee in de auto, maar probeer dit zoveel mogelijk te beperken. Na drie weken mag u weer zelf achter het stuur, mits u geen uitval heeft, waardoor u bijvoorbeeld niet (goed) kunt remmen. Ga op de volgende manier in de auto zitten: steun zoveel mogelijk op uw armen en ga recht naar achteren zitten. U zit dan zijwaarts op de autostoel, met uw benen buitenboord. Draai daarna uw romp en benen naar binnen. Leg vooraf eventueel

een plastic zak op de zitting om het draaien gemakkelijker te maken, haal deze weg tijdens het rijden. Vermijd reizen met het openbaar vervoer tijdens de eerste drie weken.

Lichaamshouding

Liggen

Af en toe rusten (liggen) werkt ontspannend voor uw rug. Wissel rust en activiteit regelmatig af, bouw het rusten op geleide van uw klachten af. Zorg voor een goede matras, die uw lichaam over de hele lengte steun geeft. Gebruik een kussen dat niet te dik is, alleen hoofd en nek moeten worden gesteund door het kussen. Als u op uw rug ligt, kunt u uw knieën eventueel ondersteunen met een dik kussen.

Lig naar zit

Om van lig naar zit te komen, kunt u het beste eerst op uw zij draaien, waarbij u uw rug recht houdt. Laat uw onderbenen over de rand van het bed gaan en duw uzelf gelijktijdig omhoog.

Zitten

Zitten is belastend voor uw rug. Een goede zithouding is belangrijk, houd daarom uw rug iets hol en gebruik eventueel een klein kussentje in het holle deel van uw onderrug. Een goede stoel heeft een hoge rugleuning, die licht achterover helt. De zithoogte moet zodanig zijn, dat uw voeten plat op de grond staan. Een tuinstoel met een verstelbare rugleuning voldoet meestal goed. In het begin is het beter meerdere keren korte tijd te zitten, dan in één keer bijvoorbeeld een uur. Bouw de tijd die u zit geleidelijk op. U mag ernaar streven dat u richting de controle afspraak een aantal uren achtereen kunt zitten, sta wel regelmatig op om te bewegen / lopen.

Tillen

Beperk in de eerste zes weken tillen, zowel wat betreft gewicht als het aantal keren. Daarna kunt u het gewicht geleidelijk verhogen en wat vaker tillen. Pak in het begin alleen iets op met steun van bijvoorbeeld een tafel of stevige stoel. Doe dit vanuit de benen; zak door de knieën met een gestrekte rug, ook bij lichte voorwerpen. Let op dat u daarbij niet naar voren, zijwaarts of naar achteren reikt. Houdt het voorwerp op buikhoogte en zo dicht mogelijk tegen u aan. Een voorwerp ver van uw lichaam oppakken, is belastend voor uw rug.

Algemene adviezen bij tillen en bukken:

- til rustig;
- til met twee handen;
- til zo dicht mogelijk bij uw lichaam;
- til niet boven schouderhoogte;
- vermijd een maximaal voorovergebogen houding van uw romp en vermijd draaien en zijwaarts buigen van uw romp tijdens het tillen.

Wondverzorging

Op uw wond zitten hechtpleisters, deze moeten tien dagen na de operatie worden verwijderd. De hechtingen van uw wond zijn oplosbaar of moeten worden verwijderd door de huisarts. Er kan ook gebruik worden gemaakt van oplosbaar hechtmateriaal met knoopjes aan de buitenzijde van de wond. Deze moeten ook bij de huisarts worden verwijderd. De verpleegkundige vertelt u bij het ontslag uit het ziekenhuis, waar bij u sprake van is. Indien hechtingen moeten worden verwijderd, mag dit tien dagen na de operatie.

De wond geneest voor het grootste deel binnen tien dagen. De volledige wondgenezing duurt echter zes weken. U hoeft de wond thuis geen specifieke verzorging meer te geven. Er hoeft geen verband meer op. U mag met uw wond douchen. Twee weken na de operatie is in bad ook toegestaan (maximaal 30 minuten). Dep de wond na afloop goed droog met een schone doek. Roken heeft een negatief effect op de wondgenezing. Wij raden u daarom aan om niet te roken.

Pijnbestrijding

Het is mogelijk dat u de eerste dagen nog pijn heeft en de klachten niet meteen weg zijn. Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces. Daarom is het raadzaam dat u eventuele pijn met pijnstillers onderdrukt. Hiervoor kunt u paracetamol gebruiken volgens de instructies in de bijsluiter. Soms is het prettiger om zepillen te gebruiken of de tabletten op te lossen in water. Tijdens het ontslag zal met u besproken worden of extra pijnstilling noodzakelijk is. Bij u is onderstaande van toepassing:

- Paracetamol 500 mg maximaal 4x daags 2 stuks (vrij verkrijgbaar bij drogist of apotheek)
- Aanvullend:

Gebruikte u voor de operatie veel pijnstillers, dan kan uw neurochirurg of physician assistant u adviseren over het afbouwen van deze medicijnen.

Bloedverduunners

Indien u bloedverduunners gebruikte en deze heeft gestopt voor de operatie mag u deze volgens onderstaande afspraak weer hervatten.

- Bloedverdunner (Ascal / Clopidogrel / Apixaban / Dabigatran / Rivaroxaban / anders) hervatten op
- Acenocoumarol / Fenprocoumon hervatten volgens schema:

Datum						
Dosering						
INR prikken						

Medicijnen

Na uw ziekenhuisopname kunt u de medicijnen die u thuis gebruikte blijven innemen, tenzij anders met u afgesproken is. Twijfelt u over het wel of niet innemen van bepaalde medicijnen, bespreek dit dan ten tijde van ontslag met de neurochirurg of physician assistant of met uw huisarts.

Seksualiteit

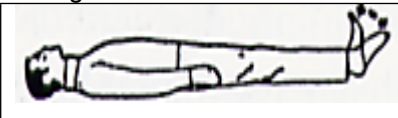


Er zijn geen medische bezwaren om uw seksuele gewoontes van voor de operatie weer op te pakken. Hierbij geldt hetzelfde als bij de overige lichamelijke inspanningen: luister goed naar de mogelijkheden en behoeften van uw lichaam. Vermijd houdingen die niet prettig aanvoelen.

Sport

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Na drie weken kunt u een stukje gaan fietsen, vermijd zoveel mogelijk hobbelige routes. Let op bij het op- en afstappen. U mag na de operatie eventueel gebruik maken van een hometrainer. Let hierbij goed op uw zithouding en gebruik weinig of geen weerstand. Voordat u weer gaat sporten is het belangrijk dat uw basisconditie voldoende op peil is en u uw dagelijkse activiteiten weer zonder problemen kunt uitvoeren. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van de soort sport die u beoefent. Ook hier geldt, dat u het sporten geleidelijk aan moet opbouwen en dat u steeds goed op de reactie van uw rug moet letten. Wees voorzichtig met contactsporten zoals voetbal en judo. Zwemmen mag vanaf twee weken na de operatie, mits de wond volledig gesloten is. Bouw het geleidelijk op, let op de reactie van uw rug en pas de inspanning hierop aan. Rugzwemmen is over het algemeen minder belastend dan schoolslag. Borstcrawl, vlinderslag en duiken worden gedurende de eerste zes weken afgeraden. De sauna mag u bezoeken vier weken na de operatie.

Oefeningen

Na de operatie kunt u thuis de volgende oefeningen blijven uitvoeren. Herhaal elke oefening 10 keer. Oefen liever meerdere keren korte tijd, dan eenmaal langdurig. Er mag geen pijn of uitstraling in het been ontstaan. Wanneer u oefeningen doet, let dan goed op uw ademhaling, adem rustig door. Wordt een oefening pijnlijk, stop dan met deze oefening.

	Ga liggen op uw rug met gestrekte knieën. Beweeg afwisselend uw voeten op (optrekken) en neer (wegduwen).
	Ga liggen op uw rug met gebogen knieën. Beweeg één voor één uw knieën naar de borst (zonder hulp van uw handen).
	Ga liggen op uw rug met gebogen knieën. Beweeg beide knieën samen rustig naar links en naar rechts. Uw schouders en voeten blijven op het bed.

Fysiotherapie

Na ontslag hoeft u de eerste zes weken niet naar een fysiotherapeut. Tijdens de controle afspraak met de neurochirurg, zes weken na de operatie, bespreekt u of fysiotherapie noodzakelijk is. Is dit het geval, dan kunt u **zonder verwijzing** bij een fysiotherapeut terecht. Vanuit de basisverzekering wordt fysiotherapie vergoed vanaf de 21^e behandeling. De eerste 20 behandelingen betaald u dus zelf. Deze 20 behandelingen gelden per aandoening en niet per kalenderjaar. Chronische fysiotherapie krijgt u alleen op indicatie (bijvoorbeeld motorische uitval of een beschadiging van het

ruggenmerg). Ook dan wordt fysiotherapie pas vergoed vanaf de 21^e behandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, krijgt u mogelijk meer behandelingen vergoed. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering.

(Pijn)klachten

Heeft u de **eerste zes weken na ontslag** uit het ziekenhuis één van onderstaande klachten, neem dan contact op met:

- het secretariaat van de polikliniek neurochirurgie, telefoon (053) 487 28 50 (tijdens kantooruren);
- de verpleegunit Neurochirurgie, telefoon (053) 487 28 70 (buiten kantooruren).

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaan wond;
- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- pus uit de wond;
- dikker wordende wond;
- onhoudbare pijn in rug of been;
- toenemend krachtsverlies aan één of beide benen;
- niet meer kunnen plassen of ongewild verlies van urine of ontlasting.

Neem contact op in alle gevallen waarin u zich niet goed voelt en het niet vertrouwt. U kunt ons beter een keer te veel dan te weinig bellen.

Na deze zes weken, of bij overige klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts.

De huisarts wordt geïnformeerd over uw verblijf in het ziekenhuis door middel van een brief van de neurochirurg en physician assistant.

Aanvullende informatie

Heeft u vragen over uw ziektebeeld of de operatie, dan kunt u een poliklinische of telefonische afspraak maken met de neurochirurg of physician assistant, telefoon (053) 487 28 50.

Voor ondersteuning en informatie over een lumbale spondylodese kunt u terecht bij de Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten (N.V.V.R) 'De Wervelkolom'. Zo kunt u bijvoorbeeld behoefte hebben aan een gesprek met een lotgenoot over uw beleving en ervaringen. Dit kan een steun zijn bij de verwerking van deze ingrijpende gebeurtenis. Daarnaast heeft u wellicht het advies gekregen om meer te gaan bewegen of sporten. De patiëntenverenigingen richten hun activiteiten speciaal op deze vormen van nazorg. Natuurlijk is ook uw partner bij al deze activiteiten van harte welkom. Ook biedt de N.V.V.R. u de gelegenheid om de inloopspreekuren te bezoeken waar u kunt praten met ervaringsdeskundigen van de Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten "de Wervelkolom". Meer informatie vindt u op de website: www.nvvr.nl.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige, physician assistant of neurochirurg dan om nadere uitleg.

De afdeling Neurochirurgie wenst u een spoedig herstel.