

Leefregels na een cervicale hernia / stenose operatie

Neurochirurgie

Inleiding

U heeft in ons ziekenhuis een operatie ondergaan in verband met een cervicale (nek) 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 nek en het gebied rondom de operatiewond dik, warm en soms pijnlijk aanvoelen. Dit kan veroorzaakt worden door de onderhuidse hechtingen, wondvocht of een bloedingstorting ter plaatse van het operatiegebied. Ook is het mogelijk dat de pijn in de armen 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 de arm. 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. Daarnaast is het mogelijk dat u in het begin moeilijk kunt slikken en praten. Eveneens kunt u een zeurende pijn tussen uw schouderbladen en uw nek ervaren. Dit is normaal na de operatie en trekt meestal binnen enkele dagen tot weken weg.

Tijdens de oefeningen mogen pijn, tintelingen, dove gevoelens en / of uitstraling niet toenemen. Gebeurt dit wel, dan kan dit een teken zijn van overbelasting of een verkeerde houding. Ook na de oefeningen kan het zijn dat de pijnklachten verergeren, dit betekent dat de belasting (oefening) te hoog of te veel is geweest.

Dagelijkse activiteiten

Het herstel na de operatie hangt af sterk van de neurologische klachten die voor de operatie aanwezig waren. Was er alleen sprake van pijnklachten dan kunt u na twee weken de normale werkzaamheden weer oppakken op geleide van de klachten. Indien er (ook) sprake was van krachtsverlies en/of gevoelsvermindering dan kan deze periode langer zijn. Na zes weken is de nek onbepaald belastbaar, of dit haalbaar is, is per persoon afhankelijk. In de herstelperiode is het belangrijk om signalen van uw lichaam serieus te nemen.

Huishoudelijke activiteiten

U mag de eerste twee 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.

Werkhervatting

Wanneer u weer aan het werk kunt, hangt sterk af van het soort werk dat u doet. Afhankelijk van uw werkzaamheden kunt u vanaf twee weken na de operatie uw werk weer (geleidelijk) hervatten.

Autorijden

U mag weer auto rijden als u uw nek weer voldoende kunt bewegen en u geen uitval heeft, waardoor u bijvoorbeeld niet (goed) kunt remmen.

Lichaamshouding

Liggen

Rugligging: gebruik een kussen om uw hoofd te ondersteunen.

Zijligging: gebruik een kussen om de ruimte tussen uw schouder / nek goed op te vullen.

Tillen

Beperk in de eerste twee weken tillen, zowel wat betreft gewicht als het aantal keren. Daarna kunt u het gewicht geleidelijk verhogen en wat vaker tillen. Til rustig, met twee handen en dicht bij uw lichaam. Een voorwerp ver van uw lichaam oppakken is belastend voor uw nek. Vermijd tillen boven schouderhoogte (zoals was ophangen, ramen lappen). Ook trek- en duwbewegingen zijn te belastend voor uw nek.



Wondverzorging

Op uw wond zitten hechtpleisters, deze moeten tien dagen na de operatie worden verwijderd. De hechtingen van uw wond zijn in de meeste gevallen oplosbaar. Is dit niet het geval, dan zal de verpleegkundige u hierover inlichten. U moet de hechtingen dan tien dagen na de operatie laten verwijderen door de huisarts.

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). 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.

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.

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 of fenprocoumon hervatten volgens schema:

Datum						
Dosering						
INR prikken						

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.

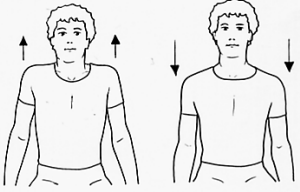

Sport

Na de operatie is er geen beperking om te gaan wandelen. Als u uw nek goed kan bewegen en u zich voldoende zeker voelt mag u weer fietsen. Let op bij het op- en afstappen. U mag na de operatie eventueel gebruik maken van een hometrainer.

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 nek 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. Borstcrawl, vlinderslag en duiken worden gedurende de eerste paar weken afgeraden. De sauna mag u bezoeken twee weken na de operatie, mits de operatiewond geheeld is.

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 de arm been ontstaan. Als u oefeningen doet, let dan goed op uw ademhaling, adem rustig door. Indien een oefening pijnlijk wordt, stop dan met de oefening.

	<p>Trek uw schouders op, laat de armen losjes langs het lichaam hangen, voel de spanning in uw nek- / schouderpijnen, laat daarna uw schouders los en ontspan.</p>
	<p>Leg uw handen losjes op uw schouders en draai kringetjes met uw ellebogen, zowel vooruit als achteruit.</p>

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 verpleegafdeling Neurochirurgie, telefoon (053) 487 28 70 (buiten kantooruren).

Mogelijke klachten zijn:

- koorts boven de 38,5°;
- een opengaande wond;
- een ontsteking; de wond wordt dan rood, hard, warm of gaat pijnlijk kloppen;
- pus uit de wond;
- dikker wordende wond;
- onhoudbare pijn in nek, arm of been;
- toenemend krachtsverlies aan één of beide armen of benen.

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 cervicale hernia en stenose 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 inloopsprekuren 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.