

Fysiotherapie na een lage rugoperatie

Revalidatie

Inleiding

U wordt binnenkort geopereerd aan een lage rughernia. In het algemeen wordt de dag na de operatie gestart met fysiotherapie.

De behandelend fysiotherapeut vertelt u welke oefeningen voor u van belang zijn. Het is mogelijk dat er van dit protocol/oefenschema afgeweken wordt, afhankelijk van het beleid van de arts.

Naast de algemene oefeningen besteedt de fysiotherapeut ook aandacht aan tillen, (trappen) lopen en geeft hij algemene houding- en bewegingsadviezen.

Adviezen tijdens uw opname

Algemeen

- De hoofdsteen van uw bed mag maximaal 30 graden omhoog;
- Gebruik 1 hoofdkussen;
- Gebruik geen papegaai;
- Loop regelmatig gedurende de dag met gesloten schoenen, bouw de loopafstand langzaam op.

Zithouding

- Op de bedrand of in een goede stoel met steun in de lage rug. Goed rechtop met een holle rug, voeten steunen op de grond;
- Probeer het zitten te beperken tot maximaal 20 minuten aaneengesloten;
- Neem voldoende rust en probeer vooral de eerste dag het zitten en staan te beperken;

Uit bed komen

- Houdt bij het uit bed komen uw rug recht. Trek vanuit rugligging uw benen op en draai dan op uw zij.
- Hang uw voeten over de rand van het bed. Hierna kunt u zichzelf zijwaarts omhoog duwen. Gebruik nooit de papegaai boven het bed.



Oefeningen

Het is heel belangrijk dat u wacht met de oefeningen tot de fysiotherapeut deze met u heeft doorgenomen!

De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs en neemt met u het oefenprogramma door. Daarna probeert u de oefeningen 3 keer per dag zelf te doen. Herhaal iedere oefening minimaal 5 keer.

Blijf bij alle oefeningen goed doorademen, voer de oefeningen rustig uit.

Het is de bedoeling dat u niet over uw pijngrens heen gaat tijdens het oefenen.

Varieer regelmatig van houding en beweging gedurende de dag.

Rugligging op bed met gebogen knieën

Oefening 1

Bekken achterover kantelen (lendengedeelte van de rug in onderlaag drukken).



Oefening 2

Eén knie optillen, met beide handen vastpakken en rustig naar de borst toe bewegen.



Oefening 3

Hoofd en armen optillen en naar de knieën toe bewegen.



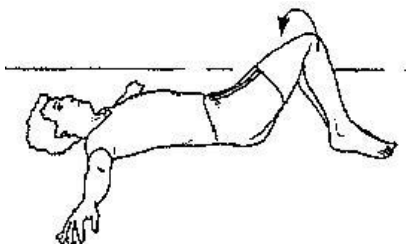
Oefening 4

Billen van het bed optillen (de handen steunen hierbij goed op de onderlaag).



Oefening 5

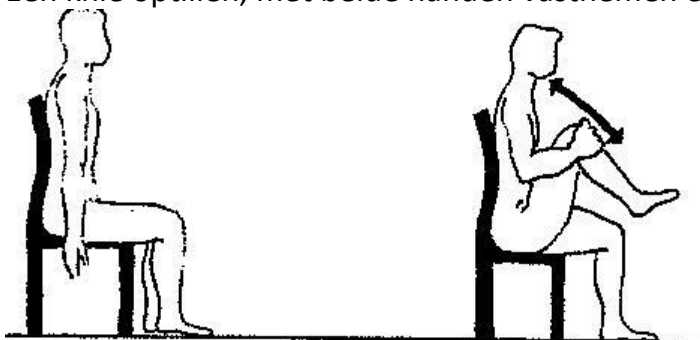
Knieën aaneengesloten naar links en naar rechts draaien. De schouders blijven plat op de onderlaag.



Zithouding op een stevige stoel

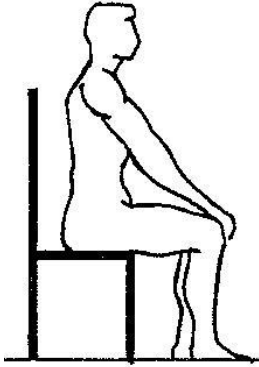
Oefening 1

Eén knie optillen, met beide handen vastnemen en rustig naar de borst toe bewegen.



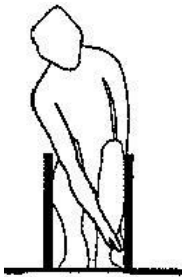
Oefening 2

Met een rechte rug naar voren buigen.



Oefening 3

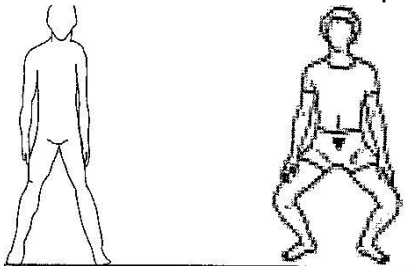
Probeer met beide handen afwisselend naar de linker en rechter voet te glijden.



Staande houding, houdt de romp goed rechtop

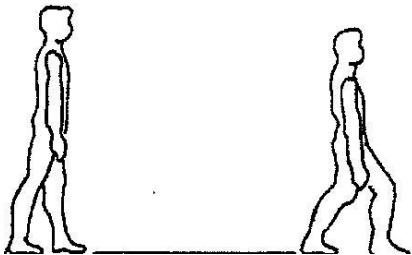
Oefening 1

Door de knieën zakken in spreidstand, houdt de romp hierbij rechtop.



Oefening 2

Door de knieën zakken in schredestand.



Buikligging

Oefening 1

Eén been gestrekt optillen van de onderlaag.



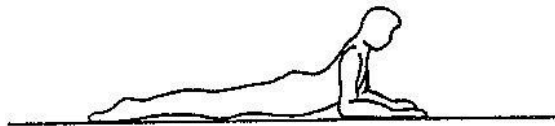
Oefening 2

Hoofd en schouders iets optillen.



Oefening 3

Steun op de ellebogen, ontspan de lage rug.



Weer thuis

Het is niet vreemd als u gedurende de eerste weken na ontslag uit het ziekenhuis nog pijn in uw been voelt, zoals voor de operatie. Deze pijn zal geleidelijk afnemen. Ook is het gewoon dat u, na langdurig liggen in dezelfde houding, zoals 's ochtends bij het opstaan, last heeft van een stijve rug. Deze klachten verdwijnen geleidelijk in de loop van enkele weken tot maanden.

Algemene richtlijnen

Na het ontslag uit het ziekenhuis dient u rekening te houden met de volgende richtlijnen. Het kan echter per patiënt verschillen wanneer u deze activiteiten weer optimaal kunt uitvoeren.

- Doe dagelijks driemaal de oefeningen die u in het ziekenhuis heeft geleerd. Blijf de oefeningen doen tot het eerste controlebezoek aan de polikliniek van de neurochirurg;
- Zit bij voorkeur niet in een lage stoel of op een bank waaruit u moeilijk kunt opstaan. Zorg voor een goede ondersteuning van de lage rug;
- Wandel iedere dag en doe dit steeds wat langer. Streef er uiteindelijk naar ongeveer 6 weken na ontslag een à anderhalf uur te kunnen lopen;
- Afwisselen van houding en beweging blijft belangrijk. Afhankelijk van pijn, vermoeidheid en algemene conditie kunt u het rusten afbouwen;
- De eerste 6 weken mag u niet gemasseerd worden in de lage rug. Tevens dient u warmtepakkingen te vermijden.

- Tillen. Probeer zoveel mogelijk vanuit uw benen te tillen met gestrekte rug, ook bij lichte lasten. Indien mogelijk de last zo dicht mogelijk tegen u aan houden op buikhoogte. Probeer niet teveel boven borsthoogte te tillen. Vooral de combinatie van buigen en draaien van de wervelkolom is belastend. Probeer deze beweging te vermijden. U kunt beter vanuit de benen draaien dan vanuit de rug;
- Autorijden. Het is niet de bedoeling dat u de eerste 4 weken na het ontslag zelf auto rijdt of overige voertuigen bestuurd. Na uw vertrek uit het ziekenhuis kunt u als passagier korte afstanden in een auto meerijden. Zorg hierbij voor een goede ondersteuning van de lage rug;
- Fietsen. Vanaf 4 weken na ontslag mag u weer fietsen. Hobbelige routes kunt u beter vermijden. Op een hometrainer mag u na 2 weken weer oefenen;
- Zwemmen. Wanneer de wond goed gesloten is mag u na 2 weken beginnen met zwemmen;
- In principe is sporten na verloop van tijd weer mogelijk. U doet er goed aan het hervatten van uw sport, of beginnen van een nieuwe sport met uw arts of fysiotherapeut te bespreken;
- Werken. Het moment van werkhervatting komt aan de orde wanneer u voor controle op het spreekuur komt ongeveer 6 weken na ontslag;
- Huishoudelijk werk. Huishoudelijke werkzaamheden moeten in de eerste 6 weken na ontslag worden beperkt. U kunt dan beter geen zwaar huishoudelijk werk verrichten (zoals stofzuigen, bedden opmaken, dweilen);
- Tuinieren. U kunt de eerste 6 weken na ontslag beter niet tuinieren. Tuinieren is overigens altijd zeer belastend voor uw rug en het is daarom goed om het niet te lang achter elkaar te doen;
- Seksuele gemeenschap is niet bezwaarlijk voor de rug.

Fysiotherapie na ontslag

In principe is fysiotherapie in de thuissituatie de eerste 6 weken niet geïndiceerd. U dient het oefenprogramma thuis te onderhouden, tot aan de policonrole bij uw behandelend specialist. Gedurende deze controle wordt er besproken of een verwijzing fysiotherapie noodzakelijk is ter intensivering van het oefenprogramma. Indien gedurende uw opname blijkt dat fysiotherapie na uw ontslag uit het ziekenhuis toch geïndiceerd is, wordt dit met u besproken en krijgt u een verwijzing mee.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Revalidatie of Neurochirurgie.

**Zuyderland Medisch Centrum
Revalidatie Locatie Heerlen**

Afspraken polikliniek

Alle locaties: 088 – 459 9718

Openingstijden polikliniek

Maandag t/m vrijdag 08.30 tot 17.00 uur

Bezoekadres

Locatie Heerlen, begane grond balie 10

Internetadres

www.zuyderland.nl/revalidatie