



# THUIS NA EEN RUGOPERATIE

**Deze folder geeft u advies over de leefwijze in de eerste maanden thuis na uw rug- of nekoperatie. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.**

## Algemeen

Afhankelijk van de grootte van uw operatie zal de herstelperiode meerdere maanden bedragen. Kantoorwerkers kunnen vaak na het eerste poliklinische controlebezoek parttime hun werk weer hervatten. Zwaardere rugbelasting in het werk moet u in de eerste drie maanden na de operatie vermijden.

Het is normaal dat u in de eerste weken na de operatie nog pijn in rug en been (voor de nekhernia in nek en arm) heeft. De zenuw is door de beknelling door hernia of bot vóór de operatie deels beschadigd of op zijn minst gezwollen. Dit verdwijnt langzaam in de loop van enkele maanden. Soms helaas slechts gedeeltelijk, bij sommigen echter volledig. De pijn zal in het begin vooral optreden bij het lang in één houding zitten, liggen, staan of bij bewegen. Ook kunt u 's ochtends, bij het opstaan, last van een stijve rug hebben. Doet u eerst uw oefeningen 'om los te komen', voordat u het bed uitstapt op de 'wat stijve op-de-zij-draai-methode'. Voor de activiteiten overdag is uw eigen lichaam en de pijn een voldoende graadmeter voor hoe ver u mag gaan. Maar wees vooral niet te bang. Pijnscheuten horen erbij en zullen vanzelf verdwijnen. En u heeft pijnmedicatie op recept meegekregen voor thuis. Afhankelijk van hoe u zich voelt, kunt u de medicatie innemen.

Of u fysiotherapie nodig heeft, bekijkt uw arts bij de eerste poliklinische controle (bij verlammingen fysiotherapie, bij scheefstand van de rug houdingstherapie).

## Adviezen

Neem in de herstelperiode genoeg rust. Slaap wat langer uit, ga eerder naar bed en rust s' middags in bed en niet op de bank in de huiskamer. Gebruik bij zitten bij voorkeur een hoge stoel met een harde zitting en een stevige rugleuning. Liever een keukenstoel of tuinstoel dan een fauteuil. Het gaan zitten (en het er weer opstaan) moet u doen volgens de instructies die u kreeg bij opname in het ziekenhuis.

De conditie moet weer langzaam worden opgebouwd. Beweging is hierbij belangrijk. Wandel elke dag en voer dit op in uw eigen tempo. Streef ernaar om, een maand na uw thuiskomst, één à anderhalf uur per dag achtereen te kunnen wandelen. Fietsen mag weer in de derde week na de operatie, zowel op een hometrainer als buiten. Bij voorkeur echter (ook mannen) op een damesfiets. Let op extreme temperatuurwisselingen, zowel van warm naar koud als van koud naar warm. Kleed u niet te warm met het oog op transpireren.

## **Vervoer**

We raden af binnen 6 weken na de operatie zelf auto te rijden. Als passagier mag u wel in de auto meerijden. De autoritten moeten echter niet langer duren dan een uur. Bij noodzakelijke langere autoritten kunt u beter regelmatig uitstappen om een stukje te lopen en zo tijdelijk weer even een andere houding aan te nemen. Reizen met het openbaar vervoer mag, maar onder dezelfde voorwaarden als het meerijden in de auto.

## **Tillen**

Vermijd het tillen van zware voorwerpen. Gewoon bukken om iets op te rapen, is na een maand of twee weer mogelijk. Het maximale gewicht dat getild mag worden na uiteindelijk herstel van de operatie is circa 15 kilo. Tiladviezen:

- til rustig;
- til zo dicht mogelijk bij het lichaam;
- til altijd met twee handen;
- til niet boven schouderhoogte.

Bij het tillen van, bijvoorbeeld boodschappen, is het verstandig het gewicht te verdelen en zowel links, als rechts een tas te dragen.

## **Huishouding**

U moet de eerste zes weken na de operatie het huishoudelijk werk absoluut tot een minimum beperken. Of u thuis in aanmerking komt tot ondersteuning in de vorm van huishoudelijke hulp wordt tijdens opname bekeken. Dat hangt onder meer af van de samenstelling van uw gezin en de huiselijke omstandigheden. Hervat zelf het huishoudelijk werk weer langzaam. Echt zware dingen (stofzuigen, vuilniszakken buiten zetten) mag u pas weer drie maanden na de operatie doen.

## **Seks**

Vrijen is na de operatie zeker weer mogelijk, maar de rug mag niet overmatig worden belast. Het is daarom verstandiger dat de geopereerde partij voorlopig de onderste positie kiest.

## **Werken**

Werkhervatting wordt met u besproken tijdens uw eerste polikliniekcontrole. In de eerste zes weken thuis wordt het werk niet hervat. Wel kunt u thuis enig werk verrichten aan een tafel of bureau.

## **Sporten**

Bepaalde sporten, zoals hardlopen, kun u vaak in overleg na de polikliniekcontrole weer hervatten. Rug-agressieve sporten, zoals tennis, voetbal en squash, liefst pas hervatten een halfjaar na de operatie. Sporten die veel rugkracht vragen, zoals het maken van roeiende bewegingen, judo, worstelen en gewichtheffen, kunnen maar beter blijvend worden nagelaten.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze dan gerust aan uw arts of verpleegkundige. Het telefoonnummer van de polikliniek Neurochirurgie is (0181) 65 83 81.



