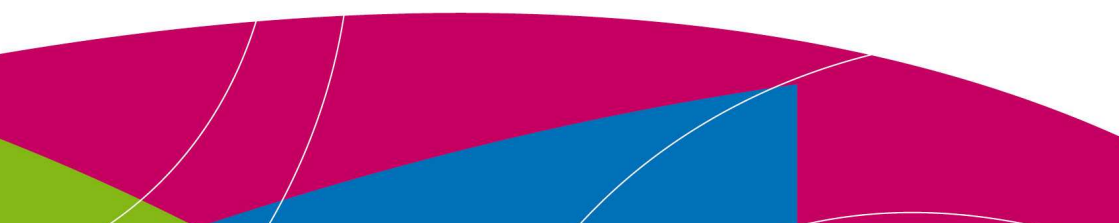


(Rug)hernia

Adviezen na de operatie

Afdeling Fysiotherapie



U bent momenteel herstellende van een operatie in verband met een (rug)hernia. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis volgt u het volgende dagschema.

Dagschema na operatie

Dag 0 = dag van de operatie

- U heeft bedrust.
- Eerst 6 uur op de rug liggen; daarna afwisselend linker/rechter zijde om de 3 uur.

Dag 1

- De hoofdsteun mag enkele keren per dag een klein stukje (± 15 cm / maximaal 30°) omhoog gezet worden.
- Onder leiding van de fysiotherapeut uit bed via zijlig en kortdurend lopen op de kamer.
- Namiddag: onder leiding van een verpleegkundige uit bed via zijlig, en kortdurend lopen op de kamer.
- U mag nog niet zitten.
- U mag onder begeleiding naar het toilet (kortdurend).

Dag 2

- U mag op eigen initiatief 6 x maximaal 5 minuten lopen op de afdeling.
- Normaal gesproken krijgt u vandaag geen fysiotherapie.
- Bij weinig of geen klachten mag u het lopen langzaam uitbreiden.
- U mag kort douchen onder leiding van een verpleegkundige.
- U mag zelf naar het toilet gaan.

Dag 3

- U mag 6 x 15 tot 30 minuten op; verdeel dit over de dag afgewisseld met bedrust.
- U mag zelfstandig douchen.
- U mag korte tijd gesteund zitten.
- U mag eten aan tafel (kortdurend).
- Oefentherapie en traplopen onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- U krijgt uitleg van de leefregels na een rughernia operatie.

Dag 4

- U mag naar huis als alles goed verlopen is.
- Normaal gesproken krijgt u vandaag geen fysiotherapie.

Controle

Na 1 week komt u voor een poliklinisch controle bij de fysiotherapie in het ziekenhuis.

Na ongeveer 6 weken (vóór de controle bij de arts) komt u opnieuw naar de fysiotherapie voor controle van de oefentherapie en om na te gaan of verdere fysiotherapeutische behandeling nodig is. Normaal gesproken heeft u geen fysiotherapie nodig in een particuliere praktijk.

Hoe verloopt het herstel?

De fysiotherapeut heeft u instructies gegeven hoe u het beste kunt omgaan met uw rug. In deze folder kunt u de adviezen nog eens rustig nalezen.

Het is normaal dat u nog enige tijd pijscheuten in één of beide benen kunt voelen. Ook kramp in de kuit, vooral 's nachts, is niet verontrustend. Deze klachten verdwijnen vanzelf.

Wanneer u weer gaat bewegen, kunt u merken dat er rek op het littekenweefsel ontstaat. Ook dit is niet verontrustend.

Het doel van een hernia operatie is vooral ervoor te zorgen dat de pijnklachten in het been (op termijn) verdwijnen. Het kan zijn dat die klachten nog niet direct verdwijnen maar dat dit langer duurt.

Rugklachten die u al eerder had, kunnen ook na de operatie blijven.

Wanneer voor de operatie spierzwakte aanwezig was, vergt het herstel hiervan enige tijd. In enkele gevallen herstelt de spierzwakte niet (volledig).

Leefregels voor thuis

Algemeen

Het is belangrijk dat u de adviezen, die u van de fysiotherapeut heeft gekregen, blijvend toepast. Dit geldt ook wanneer u geen last heeft van uw rug.

Weer thuis uit het ziekenhuis is wandelen toegestaan en aan te bevelen. Bouw dit wel langzaam op, afhankelijk van eventuele pijnklachten. Het blijft belangrijk om houdingen en bewegingen af te wisselen. U doet er goed aan het hervatten van uw sport, of het beginnen van een nieuwe sport, met uw arts of fysiotherapeut te bespreken.

Het hebben van seksuele gemeenschap is niet bezwaarlijk voor de rug, maar wel afhankelijk van eventuele pijnklachten.

U moet na de operatie nog enkele weken uw rug ontzien.

De eerste week

- Wij adviseren u de eerste week veel te rusten. Dit houdt in, wat later opstaan dan u gewend bent, wat vroeger naar bed gaan en 's middags een uur rusten op bed.
- U mag deze week zeker niet tillen!
- U mag zelf niet autorijden, meerijden is wel toestaan.

De tweede en derde week

- U mag weer zelf autorijden indien u geen krachtsverlies (meer) heeft in uw been. Bij krachtsvermindering in het been moet u herkeurd worden door het CBR. Let met autorijden op uw zithouding, maak zo nodig gebruik van een kussentje in de rug.
- Het is nog steeds belangrijk veel rust te nemen, vooral 's middags een uur rusten is belangrijk.

De vierde week

- Rekening houdend met de adviezen die u van de fysiotherapeut heeft gekregen, mag u alle bewegingen maken.
- U kunt 1 maand na de operatie uw werk weer oppakken. Doe dit in overleg (qua opbouw) met de fysiotherapeut en/of bedrijfsarts.
- Tillen mag tot 10 kilogram.
- Vanaf deze periode mag u fietsen en zwemmen.
- Na 3½ maand mag u weer alle werkzaamheden doen.

Oefeningen die, na de operatie, voor u van belang zijn.

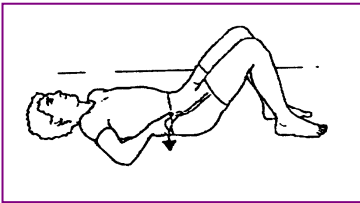
Onderstaande oefeningen hebben als doel een goed “spierkorset” te ontwikkelen, zodat uw rug beter beschermd is. Het is ook belangrijk voor het aanleren van goede houdingen en bewegingen.

- In het ziekenhuis krijgt u oefening 1 t/m 5; deze oefeningen blijft u 's ochtends doen.
- Doe de oefeningen op een stevige ondergrond.
- Tijdens de eerste controle bij de fysiotherapeut gaat u oefening 6 t/m 9 uitvoeren; deze blijft u 's avonds doen.
- De oefeningen hebben het meeste effect, wanneer u ze rustig uitvoert en iedere oefening 5 tot 10 keer herhaalt.
- Houdt van iedere oefening de eindstand 4 tellen vast.

Oefening 1

Uitgangshouding

Ga op uw rug liggen. Buig de benen en zet de voeten plat op de grond.



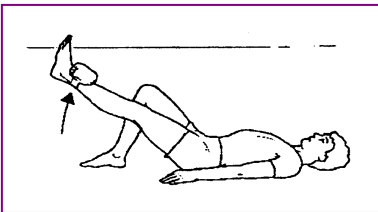
Uitvoering

Kantel het bekken achterover door de buikspieren aan te spannen zodat de onderrug tegen de grond wordt gedrukt. Kantel dan het bekken voorover, door de buik los te laten, zodat de onderrug hol wordt.

Oefening 2

Uitgangshouding

Ga op de rug liggen. Buig één been en strek het andere been.



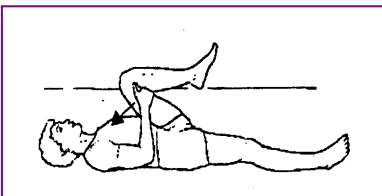
Uitvoering

Til het gestrekte been op. Wissel de oefening af met het andere been.

Oefening 3

Uitgangshouding

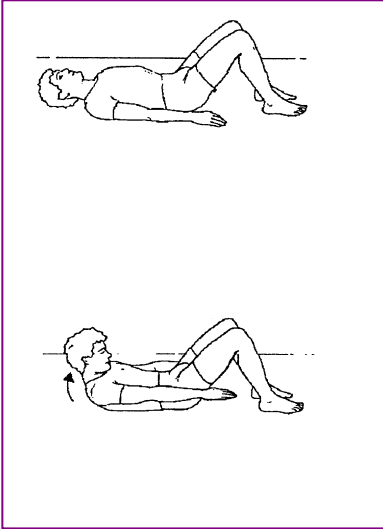
Ga op de rug liggen. Leg de benen gestrekt op de grond.



Uitvoering

Trek de knie zo ver mogelijk naar de borst. Houdt 3 tellen vast en ga weer langzaam terug. Wissel dit af met uw andere knie.

Oefening 4



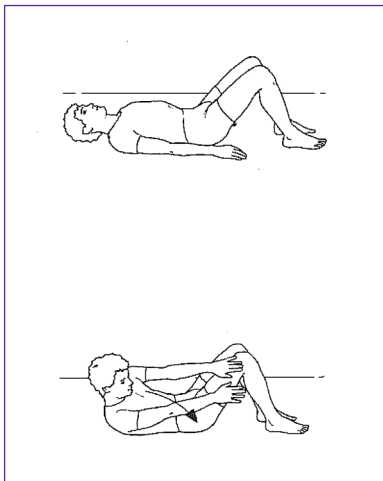
Uitgangshouding

Ga op de grond liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Laat de armen langs het lichaam liggen. Duw de onderrug tegen de grond.

Uitvoering

Beweeg de kin naar de borst en kom met het bovenlichaam zo ver omhoog, dat de schouderbladen net van de grond loskomen. Houdt 4 tellen vast en ga langzaam weer terug.

Oefening 5



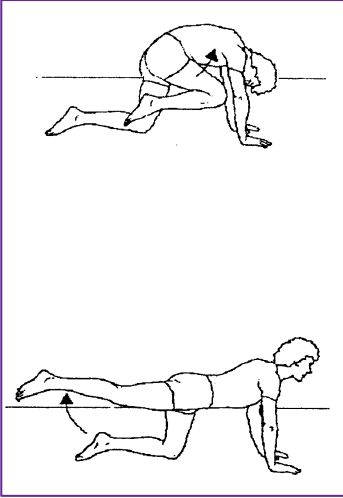
Uitgangshouding

Zelfde als oefening 4

Uitvoering

Schuine buikspieroefening. Beweeg de kin naar de borst en kom schuin omhoog. Raak met de linkerhand de buitenkant van de rechterknie aan en ga weer terug. Wissel van richting.

Oefening 6



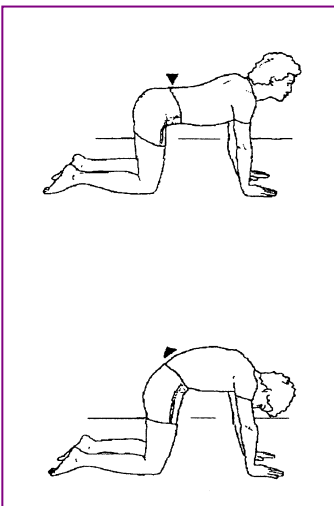
Uitgangshouding

Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

Uitvoering

Beweeg één knie naar de borst en buig het hoofd. Strek het been vervolgens naar achteren en strek het hoofd zodat het bovenlichaam en het been een rechte lijn vormen. Wissel de oefening af met uw andere been.

Oefening 7



Uitgangshouding

Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

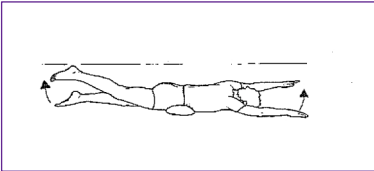
Uitvoering

Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Houdt de armen hierbij gestrekt.

Oefening 8

Uitgangshouding

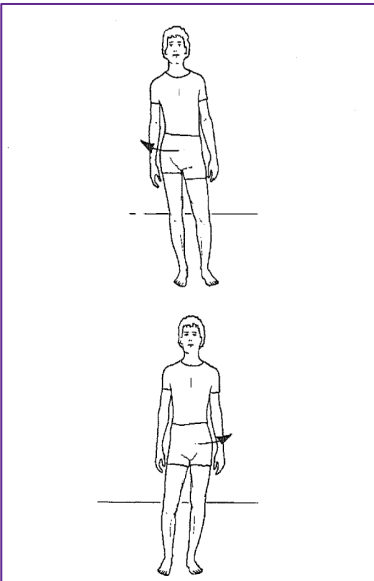
Ga op uw buik liggen. Strek uw armen naar voren.



Uitvoering

Til tegelijkertijd het rechterbeen en de linkerarm iets omhoog en kom langzaam weer terug. Wissel. Let erop dat u het hoofd niet optilt.

Oefening 9



Uitgangshouding

Ga rechtop staan. Zet de voeten iets uit elkaar.

Uitvoering

Verplaats het gewicht afwisselend van uw rechter- naar uw linkerbeen en terug. Let erop dat de voeten plat op de grond blijven.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie.
Telefoon: 0495 - 57 26 15.

R420.35 2011-10

1013810

