

PATIËNTENINFORMATIE



Revalidatie na rugchirurgie

Voorwoord

Je onderging recent chirurgie aan de lage rug. Deze brochure informeert je over je revalidatie na chirurgie en over rugvriendelijk leren zitten, staan, liggen en bewegen. Vaak wisselen van houding, alsook een actieve levensstijl zijn cruciaal om nieuwe rugpijn te voorkomen.

De voornaamste doelstellingen zijn:

- Je mee te betrekken in je herstelproces
- De pijn na de operatie onder controle te houden
- Je dagelijks functioneren te verbeteren

Voor bijkomende vragen kan je steeds terecht bij je chirurg, de therapeuten en de revalidatiearts.

**Ons team wenst je een vlotte revalidatie en
een spoedig herstel toe!**

1. Adviezen na operatie

Activiteiten die niet zijn toegelaten tot aan de controle bij de neurochirurg (4-6 weken):

- 4 weken zelf geen autorijden en meerijden beperken.
- Geen zware gewichten heffen of tillen (max. 1,5kg).
- Niet boven de schoudergordel reiken.
- Niet vooroverbuigen, maar door de knieën zakken.
- Fietsen (buiten).
- Zwemmen na 4 weken.

Aandachtspunten en bemerkingen (gedurende de eerste 4-6 weken na de operatie):

- Je mag stappen, wandelen, trappen doen.
- Zoveel mogelijk wisselen van houding.
- Maximaal 30 min. zitten op een rechte stoel.
- Verwijdering van de haakjes/afknippen draadjes 10 dagen na operatie.
- Douchen met Op-Site-verband, baden pas 6 weken na operatie.
- Trap niet mogelijk? Plaats tijdelijk een bed beneden.
- Seksuele betrekkingen zijn af te raden de eerste week, nadien mogelijk zolang dit geen pijn veroorzaakt.
- Voer geen huishoudelijk werk of ander werk uit.
- Start pas met sportbeoefening na overleg met de chirurg.
- Start intensieve rugrevalidatie ten vroegste 4-6 weken na de operatie (na overleg met de neurochirurg).
- Oefen na 2 weken op een hometrainer mits een rechtop zittende houding en zonder handensteun.
- Dragen van een corset op advies van de neurochirurg.

Alarmtekens na chirurgie

Indien zich onverwacht één van de onderstaande alarmtekens voordoen, neem je best contact op met je behandelende arts of therapeut:

- Toename van pijn na de operatie
- Koorts
- Nachtelijke pijn
- Gevoelstoornissen (tintelingen, voosheid, elektrische prikkels)
- Spierzwakte in armen of benen
- Algemeen onwel

2. Houdingsadvies direct na operatie

2.1 Rugvriendelijk liggen na operatie

Ruglig

Plaats het bed volledig horizontaal met een plat kussen onder het hoofd. Zorg ervoor dat het kussen enkel steun geeft t.h.v. de nek en niet t.h.v. de schouderbladen. Onder de knieën kunnen 1 of 2 kussens geplaatst worden ter comfort.

Een andere optie is de hoofdsteen van het bed maximaal 30° omhoog te plaatsen. Plaats het zitvlak stevig in de vouw van het bed. Vermijd onderuitzakken in het bed ("luie zetel"-houding), gezien dit de lage rug belast.

Wanneer je liever niet plat ligt, kan je beter in een zetel rechtzitten.

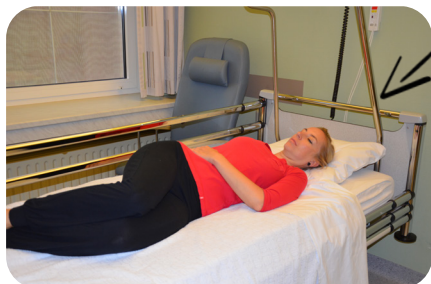
Zijlig

Om comfortabel in zijlig te liggen, plaats je het bed volledig horizontaal (voor gelijke verdeling van de druk). Plaats een kussen onder de bovenliggende knie, dit ontlast de lage rug en de plaats van de operatie. Ondersteun ook steeds het hoofd door een kussen dat de ruimte tussen de nek de schouder opvult.

Een alternatief is om een kussen tussen de knieën te plaatsen (of zelfs een hoefijzervormig kussen, zoals ook bij zwangerschappen wordt gebruikt).

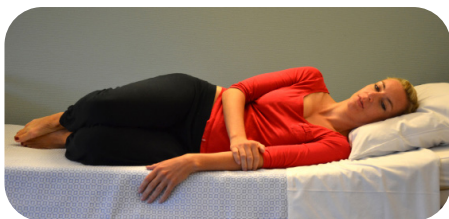
Te vermijden:

- Half gedraaide houding op een zijde (halve buik- of zijlig veroorzaken een torsie van de rug en een verhoogde spanning t.h.v. de nek).
- Te hoog opgetrokken knieën.



2.2 Rugvriendelijk in en uit bed komen

- Span het spiercorset op.
- Trek vanuit ruglig één voor één de knieën op.
- Houd de rug recht zodat dit één blok vormt tussen schouders en bekken; rol zo naar zijlig. Vermijd zo een draaibeweging van de romp.
- Duw je met je vrije hand op tot zit en laat tegelijkertijd je benen uit bed glijden.
- Steun op de armen en benen om recht te staan, waarbij je erop let dat je rug in een neutrale houding blijft.

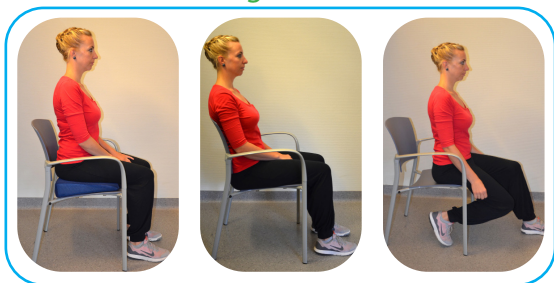


2.3 Rugvriendelijk zitten

Verrassend voor velen ... zitten is de meest belastende houding voor de rug!

- Wissel voldoende af tussen een actieve houding (op het puntje van je stoel) en een passieve houding (rug tegen rugsteun stoel). Probeer de natuurlijke krommingen van je rug te behouden: een lichte holte in de lage rug, een lichte ronding t.h.v. de bovenrug en een lichte holte in de nek (zie afbeelding hieronder).
- Zet je op het bed met de voeten plat op de grond en de rug recht (actief zitten).
- Zet je op een stoel met één voet naar achteren geschoven en de rug recht (actief zitten).
- Zit met een open heuphoek. Voorkom dat wanneer je zit de knieën hoger zijn dan de heupen (extra aandacht zetel). Je heupen mogen eerder iets hoger uitkomen dan je knieën. Dit noemen we een open heuphoek en stimuleert actief zitten (= buik- en rugspieren zijn aan het werk).
- Voorkom een ingezakte houding. Breng je hoofd niet te ver naar voren, zorg ervoor dat je hoofd in lijn is met je nek en de rest van de wervelkolom.
- Zorg ervoor dat een stoel voldoende steun geeft aan de onderrug ('lendensteun'). Maak evt. gebruik van een lendenkussen (passief zitten).
- De beste zithouding is een beweeglijke houding. Door een dynamische zithouding, vermijd je een doorgezakte zithouding, die tussenwervelschijven en gewrichtsbanden overbelasten.
- Wissel regelmatig af met andere houdingen, zoals wandelen, liggen,...
- Vermijd in zit hoogstand van de benen, dit veroorzaakt extra druk op de onderrug.

goed

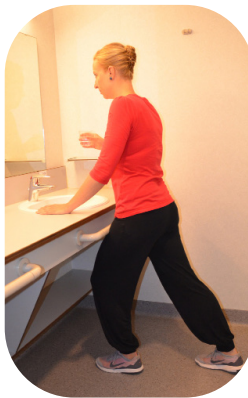
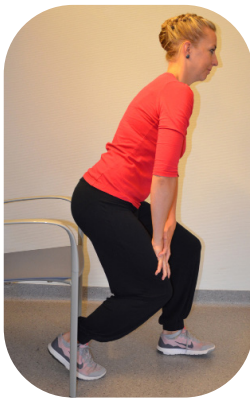


fout



2.4 Rugvriendelijk staan

- Voorkom langdurig staan zonder bewegen. Breng dynamiek in je sta-houding (vb. afwisselend op de tenen staan, je knie op een krukje leggen,...).
- Verdeel je gewicht over beide benen en tracht de natuurlijke kromming van de rug te behouden.
- Vermijd een voorovergebogen houding bij het staan; dit veroorzaakt een overbelasting van de rug.
- De eerste dagen na een rugoperatie kan je je best zittend wassen, tanden poetsen,... Dit is makkelijker om de rug recht te houden.
- Aan- en uittrekken van broeken, sokken en schoenen kan je ook in de toekomst best zittend uitvoeren.
- Let ook thuis op een goede werkhouding bij huishoudelijke activiteiten.
- Vermijd torsies/rotaties in de rug. Verplaats steeds de voeten in de richting van je neus!
- Vermijd hoge hakken, dit accentueert de holling van je lage rug en kan rugklachten in de hand werken.
- Door steunpunten te gebruiken wordt je rug minder belast (steun op knie bij rechkomen, steun op lavabo bij reiken,...).



2.5 Autorijden

In en uit de auto

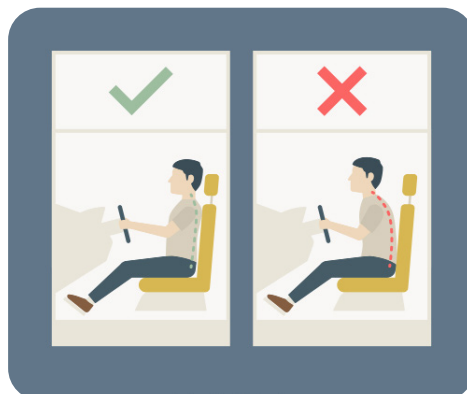
- Neem plaats in de auto met een rechte rug.
- Draai de benen en voeten stapsgewijs in de auto, zowel bij het in- als uitstappen. Zorg ervoor dat je meedraait met je romp!
- Je mag zeker steunen met de handen zolang de uitgangshouding kan bewaard blijven.



Correcte instelling/gebruik autostoel

Streef opnieuw ergonomisch zitten na:

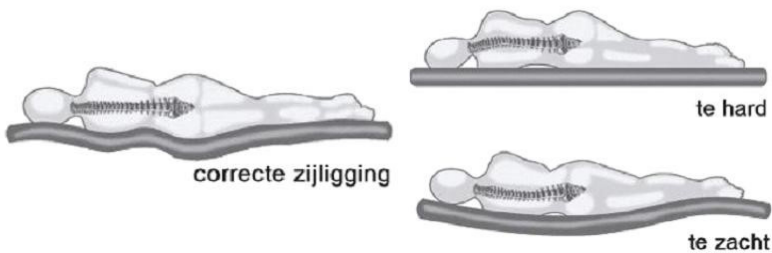
- Zorg ervoor dat een stoel voldoende steun geeft aan de onderrug ('lendensteun').
- Tracht een zo open mogelijke heuphoek te bewaren.
- Streef in je auto ook een dynamische zithouding na.



2.6 Ergonomie bij het slapen

Slapen in zijlig

- De schouder moet vrij liggen, dus geen contact met het kussen. Enkel de nek moet je ondersteunen.
- Plaats een kussen tussen de knieën en evt. een kussen voor de knieën.
- Een goed alternatief is een hoefijzervormig kussen dat tevens gebruikt wordt bij een zwangerschap.



Te vermijden:

Half gedraaide houding op een zijde

(halve buik- of zijlig veroorzaken een torsie van de rug en een verhoogde spanning t.h.v. de nek).

Slapen in ruglig

Enkel ondersteuning nek, dus niet t.h.v. de schouderbladen. Kussen onder de knieën. Vermijd het kruisen van de benen!

AF TE RADEN!

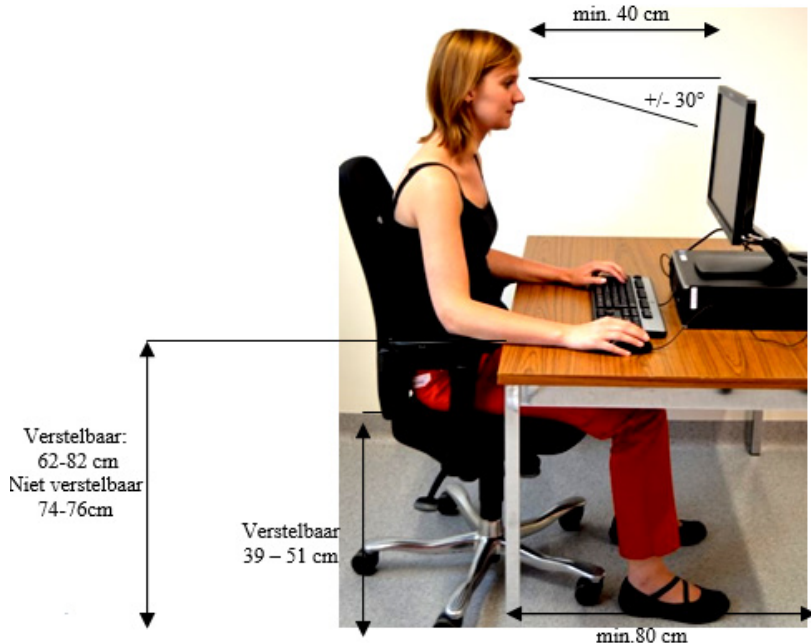
Slapen in buiklig

Deze houding is rug- en nekbelastend. Indien je toch niet zou kunnen ontwennen van deze slechte gewoonte, adviseren wij:

- Geen (of slechts een dun) hoofdkussen.
- Kleine steun t.h.v. de onderbuik (opgerolde handdoek, klein kussentje,...).

2.7 Ergonomie bij beeldschermwerk

- Plaats het scherm recht voor je op een afstand van minimaal 40 cm en maximaal 70 cm van je ogen.
- De bovenste rand van het scherm bevindt zich op ooghoogte.
- De ideale hoek is ongeveer 30°.
- Wanneer je een langere periode beeldschermwerk doet, wordt best het passief zitten (tegen de rugleuning) afgewisseld met het actief zitten (op het puntje van de stoel).
- De tijd die je je achter het beeldscherm bevindt, mag niet langer dan 2 uur bedragen. Na deze periode dien je een pauze, van min. 10 minuten in te lassen waarbij je even rechtstaat, rondwandelt en/of ontspannings- oefeningen doet.



3. Revalidatie na operatie

Spiercorset lage rug leren aanspannen

- » **Houding:** ruglig (of zijlig)
- » **Uitvoering:** Span de bekkenbodem aan door de 'onderkant' te liften en trek tegelijkertijd de onderbuik in. Houd 5 seconden aan.
- » **Aantal:** 10x
3x per dag
- » **Bemerkingen:**
 - * Controleer de ademhaling, let erop dat je blijft ademen tijdens het aanspannen.
 - * Niet persen!
 - * Het bekken niet naar achteren kantelen.
- » **Doel:** De diepe buikspier leren opspannen. Door het leren op en ontspannen van deze spieren, kan je jezelf beschermen tijdens rugbelastende situaties.



Streef naar een actieve levensstijl

- Dagelijks 30 minuten extra bewegen is voldoende om gezond te blijven (fietsen, wandelen,...).
- Voer je algemene conditie geleidelijk op.
- Probeer 2 tot 3 maal per week te sporten. Kies een sport die je graag doet en die niet te belastend is voor de nek en rug (nordic walking, zwemmen,...).
- Zorg voor een gezonde en uitgebalanceerde voeding.
- Het lichaamsgewicht moet ook op peil worden gehouden: overgewicht veroorzaakt al snel rugpijn.

Natraject rugrevalidatie

Indien er op controleraadpleging bij de neurochirurg de revalidatie moeizamer verloopt dan verwacht, kan er steeds een natraject worden besproken. Dit kan bij een kinesist in de buurt of intensieve rugrevalidatie onder begeleiding van de revalidatiearts, kine- en ergotherapeut. Intensieve rugrevalidatie bij revalier wordt ten vroegste 4-6 weken gestart na de operatie.

De 10 geboden van rughygiëne

1. Wissel zoveel mogelijk af in houding (liggen, wandelen, zitten,... Voel dit zelf aan).
2. Bij plotse toename van rugpijn, blijf je best bewegen binnen de pijngrenzen. Luister naar je lichaam, maar vermijd volledige bedrust.
3. Beperk het zitten (bv. 15 à 30 minuten), dit is immers erg rugbelastend.
4. Streef rugvriendelijk handelen dagdagelijks zoveel mogelijk na. Eénmaal foutief bewegen is meestal geen probleem. Frequent foutief bewegen op een korte tijd echter wel.
5. Zorg voor een actieve levensstijl. Dagelijks 30 minuten bewegen is aanbevolen. Doorwandelen wordt aanbevolen en is een minimum als beweging.
6. Vermijd heffen van gewichten. Indien onvermijdbaar, til je best met de last dicht bij je lichaam, met een rechte rug en gebogen knieën.
7. Vermijd overgewicht, dit werkt rugpijn in de hand.
8. Slaap in een correcte rug- of zijlig. Vermijd slapen in buiklig.
9. Zit met een open heuphoek (knieën lager dan de heupen, >90° dus) en gesteund tegen een leuning.
10. Rugklachten vermijden is niet alleen een houdingsverandering maar tevens een attitude-verandering. Deze veranderingen ontstaan dan ook niet zomaar op 1 dag, maar vergen tijd. Automatismen zijn belangrijk om het gewenste doel te bereiken.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Secretariaat Revalier:

 03 491 27 86

Revalidatieartsen

Dr. Catherine Gorris

Dr. Manon Moyaert

Dr. Michael Schreurs

Neurochirurgen

Dr. Bert Kegelaers

Dr. Roel Nuyts

Dr. Gerald Veeckmans

© 2020 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier

www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45