

# Nuttige tips na een rug- of nekoperatie



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze folder vindt u enkele nuttige tips voor een goed herstel in de eerste weken na een rug- of nekoperatie.

Naargelang de aard van de ingreep wordt intensieve rugrevalidatie opgestart na 1 tot 2 maanden. Een raadpleging bij de arts fysische geneeskunde is hiervoor noodzakelijk. Bespreek gerust al uw vragen met de artsen, de kinesitherapeut of ergotherapeut.

De artsen en medewerkers van de dienst fysische geneeskunde, reumatologie en revalidatie

## 1 Na de operatie

De eerste uren na de operatie is rust heel belangrijk. Aanvankelijk moet u plat op de rug blijven liggen, na enkele uren mag u op de zij gaan liggen. Probeer steeds 'en bloc' te draaien, dit wil zeggen dat schouders en bekken gelijktijdig moeten draaien. Indien nodig krijgt u hulp van de verpleegkundige.

De arts zal bepalen hoe lang u in bed moet blijven. Nadien mag u een eerste keer rechtkomen samen met de kinesist. Hij zal u persoonlijk begeleiden bij het stappen en het trappen lopen. Vanaf dan mag u zelfstandig rondwandelen. Ook de ergotherapeut komt langs om praktische adviezen mee te geven over wat wel en niet kan.

## 2

### Algemene adviezen

- Neem de eerste weken regelmatig rust door te gaan liggen. Wissel activiteiten zoals wandelen, staan en zitten af. Langdurig zitten (30 minuten) moet u in de beginfase vermijden.
- Tot de eerste raadpleging mag u licht huishoudelijk werk doen, d.w.z. koken met tussenpauzes, een kwartier strijken...
- Alle rugbelastende bewegingen moeten zo veel mogelijk vermeden worden, zoals:
  - vooroverbuigen
  - draaibewegingen (torsies)
  - reiken (in de verte of in de lucht)
  - zware voorwerpen tillen of dragen.

## 3

### Zitten

Zitten is belastend voor de rug. Daarom is een goede zithouding uitermate belangrijk!

Gebruik een stoel met hoge rugleuning die lichtjes achterover gebogen is. De zithoogte van de stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten. Probeer altijd ontspannen te zitten, zonder onderuit te zakken. U kan de onderrug altijd ondersteunen met een kussen. Sla uw knieën niet over elkaar, maar zet uw voeten naast elkaar op de grond.

Als u in de zetel zit, moet de rug goed ondersteund zijn. Dit kan met een kussen in de onderrug. Als de zetel te laag is, mag u op een kussen zitten. Let op dat u niet onderuit zakt! Uw voeten zijn steeds gesteund.

Blijf de eerste 4 tot 6 weken niet langer dan 30 minuten zitten. Ga tussendoor regelmatig eens stappen.

# 4

## Liggen

Voldoende rust is belangrijk. Niet enkel 's nachts, maar ook overdag kan men best een lighouding aannemen om te rusten. Dit gebeurt het best in bed en beter niet in een zetel.

De ideale lig- of slaaphouding is op uw rug of op de zij. Buiklig moet worden vermeden.

- **Ruglig**

Het hoofdkussen ondersteunt de hals en ligt boven de schouders. De knieën zijn licht opgetrokken, eventueel legt u een kussen onder de knieën.

- **Zijlig**

Eén of beide knieën opgetrokken, eventueel door een kussen ondersteund, is een comfortabele houding. Als u beide knieën optrekt, kan een kussen tussen de knieën de belasting ter hoogte van de rug en nek verminderen.

# 5

## Tillen

De eerste 6 weken is het verboden om eender wat op te tillen. Nadien kunt u geleidelijk aan terug dingen optillen, op voorwaarde dat u de juiste techniek gebruikt.

Correct tillen doet u door de knieën te buigen met de benen in spreidstand en de hielen plat op de grond. Span uw buikspieren en kom recht door knieën en heupen gelijktijdig te strekken. Het voorwerp dat u opheft, altijd goed dicht tegen uw lichaam houden.

# 6

## Rechtstaan

Langdurig rechtstaan kan de rug overbelasten. De ideale houding is met de voeten lichtjes gespreid en het bekken in een neutrale positie.

U kunt de voeten ook voorwaarts spreiden en de voorste voet op een verhoog plaatsen (= barhouding). Voldoende afwisseling

en beweging zorgen voor een ontlasting van de rug. Om rechtstaand te werken, moet u ervoor zorgen dat het materiaal op een verhoog staat en dat u dit kan vastnemen zonder draaibewegingen te maken, bv. een wasmand recht voor u op een stoel plaatsen.

Een aangepaste werkhoogte werkt ook aangenamer. Wacht niet tot u last krijgt, maar probeer preventief te bewegen en regelmatig te veranderen van houding.

## 7 Autorijden

In de eerste 4 weken van de herstelperiode (tot aan de eerste raadpleging bij de arts na de operatie), is het niet aangeraden met de auto te rijden, dit voornamelijk om schokken en draaibewegingen in de rug te vermijden.

Meerijden als passagier kan wel, weliswaar maximum een kwartier.

Bij het uitstappen brengt u eerst beide benen samen naar buiten en plaatst u uw voeten in voorwaartse spreidstand. U neemt steun aan het dashboard en de zetel om u dan op te duwen uit de auto. Instappen gebeurt net andersom.

## 8 Huishouden

De eerste 6 weken mag u enkel licht huishoudelijk werk verrichten. Na de herstelperiode kunt u geleidelijk aan beginnen met huishoudelijke activiteiten, maar met aandacht voor een correcte houding. Gebruik zoveel mogelijk aangepast materiaal, bv. borstel met steel tot op schouderhoogte, kleinere emmer, een trapje...

Regelmatig pauzeren (5 minuten is voldoende) kan heilzaam zijn.

# 9

## Sporten

Tot aan de eerste raadpleging bij de specialist na uw operatie mag u niet sporten. Hoe de verdere revalidatie zal verlopen en welke sporten u kunt beoefenen wordt daar besproken.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

# Contact

## **AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE**

Deltalaan 1

8800 Rumbeke

### **Secretariaat revalidatie**

t 051 23 77 18

### **Revalidatiezaal**

t 051 23 77 47

### **Secretariaat gynaecologie**

t 051 23 63 96

## **AZ DELTA CAMPUS MENEN**

Oude Leielaan 6

8930 Menen

### **Secretariaat revalidatie**

t 056 52 26 85

### **Revalidatiezaal**

t 056 52 23 60

### **Secretariaat gynaecologie**

t 056 52 22 44

## **CAMPUS TORHOUT**

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

### **Secretariaat revalidatie**

t 050 23 24 92

### **Revalidatiezaal**

t 050 23 25 41

### **Secretariaat gynaecologie**

t 050 23 24 46

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

*Bron: info dienst fysische geneeskunde & revalidatie*