

# Fysiotherapie na operatie van de lumbale wervelkolom

Deze tekst informeert u over wat u wel en wat niet moet doen na een operatie aan de lumbale wervelkolom.

## Meteen na de operatie

De eerste drie uur na de operatie moet u op uw rug blijven liggen. Heeft u al eerder zo'n operatie gehad (herhalingsoperatie) dan is dat zes uur. Om uw rug niet extra te belasten moet het bed plat zijn. Het is mogelijk dat u de zenuwpijn in uw rug en/of been niet helemaal kwijt bent direct na de operatie. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Het kan enkele dagen tot weken duren voordat de zenuw hersteld is.

## Hoe moet u draaien in bed?

Draaien in bed doet u de eerste keer onder begeleiding van de verpleegkundige en eventueel met behulp van een hek. Let bij het draaien op de wondrain. Als u pijn heeft moet u een schroefbeweging ('torsie') in de wervelkolom tussen schouder- en bekkengordel vermijden. Met andere woorden: u moet u draaien als een plank.

- **Ruglig: verplaatsen in bed**

Benen één voor één optrekken, daarna voeten één voor één verplaatsen, vervolgens door de heupen te heffen het bekken een klein stukje verplaatsen. Dan de schoudergordel in dezelfde richting verplaatsen.

- **Van ruglig naar zijlig**

Benen één voor één optrekken. Op uw zij rollen door (gelijktijdig) schoudergordel en bekkengordel te draaien. U kunt van een hek gebruik maken. Vervolgens schuift u naar het midden of de rand van het bed.

- **Van lig tot zit op de rand van het bed**

Eerst op uw zij draaien. Dan schuift u naar de rand van het bed tot u met haaks (90°) opgetrokken knieën iets over de rand uitsteekt. De knieën en voeten tegen elkaar gedrukt houden tijdens de beweging. Dan gelijktijdig met het omhoog gaan van de romp de beide onderbenen laten zakken. Het beste lukt dit door de beweging met enige snelheid uit te voeren. "Actief" rechtop zitten! Zo nodig steunen met de handen om de rug te ontlasten.

- **Van zit naar lig**

Teruggaan van zit naar zijligging doet u op dezelfde manier als boven staat, maar dan in tegengestelde richting.

## Op de dag na de operatie start u met oefenen

Als u van de dokter mag mobiliseren (uit bed gaan) komt de fysiotherapeut de leefregels met u doornemen. De fysiotherapeut legt uit hoe u uit en in bed komt en doet als dat nodig is oefeningen met u. Voor het mobiliseren geldt: doe het regelmatig en kort. Bij vermoeidheid en/of wanneer de pijn toeneemt, is het verstandig te gaan liggen. Wissel liggen, zitten, staan en lopen af.

## Belangrijke adviezen

- Ga “actief” zitten.
- Lopen is goed, slenteren niet.
- Doe de oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft geleerd.
- Door een oefening mag niet de u bekende ‘zenuwpijn’ krijgen. Als dat zo is stopt u met de oefening.
- Tijdens het oefenen en bewegen kan er enige rek aan de wond ontstaan. Dit is niet gevaarlijk of schadelijk.
- Bij het oefenen en bewegen in rugligging mag u niet de beide benen tegelijk optillen. U mag ook geen sit-up’s doen.

## Oefenprogramma

Meestal mag u op de eerste dag na de operatie beginnen met het oefenen, mobiliseren en traplopen. Maar afwijken van deze regel is mogelijk. De fysiotherapeut bepaalt welke oefeningen voor u van belang zijn. De oefeningen die hieronder staan doet u twee keer per dag. Let erop dat u blijft doorademen tijdens het oefenen.

## Oefeningen in rugligging

Benen strekken: voeten optrekken, vooral de buitenranden, en wegstrekken.

Kringen draaien met de voeten.

Eén voor één de knieën buigen en strekken waarbij de hiel over het bed schuift.

Met opgetrokken knieën: rug afvlakken door deze in bed te drukken tijdens de uitademing.

Daarbij buik- en bilspieren aanspannen. Dit is het ‘bekken achterover’ kantelen.

## Staande oefeningen

- Wisselend knie heffen, daarbij niet de heup laten zakken.
- Met steun van tafel of stoel: afwisselend op de hakken en tenen staan.
- Eventueel met behulp van een spiegel houdingscorrectie toepassen.
- Traplopen, de eerste keer onder begeleiding.

## Adviezen Activiteiten Dagelijks Leven (ADL)

- Sokken/schoenen aantrekken door zittend het ene been over het andere te kruisen, zodat de enkel op de knie rust. Of in zit of stand de voet op een stoel plaats (het been waarop u staat iets buigen). Een lange schoenlepel kan erg handig zijn.
- Regelmatig een stukje lopen en de loopafstand uitbreiden.
- Iets van de grond oppakken: zet uw benen iets uitelkaar, maak dan een grote stap. Het goede been plaatst u voor. Buig dan met uw knieën, tot u met één knie op de grond steunt.
- Til niet vanuit uw rug maar vanuit uw benen.
- Tegelijk bukken en draaien vermijden. Verdeel de last over twee armen en houdt de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam.

## Aanbevelingen na ontslag

U kunt de eerste weken na uw ontslag uit het ziekenhuis wat pijn in rug, bil en/of been hebben. Ook kunt u 's ochtends wat stijf zijn. Deze klachten verdwijnen geleidelijk. Soms is nabehandeling van een fysiotherapeut aan te bevelen. Wij raden aan een paar weken thuis te herstellen en te bekijken hoe alles gaat. Als er daarna problemen optreden, kunt u altijd een fysiotherapeut inschakelen.

- Rust regelmatig even op bed (platliggen).
- Doe twee keer per dag de oefeningen die u uit het ziekenhuis heeft meegekregen.
- Maak steeds langere wandelingen. Doel is om een maand na uw ontslag één tot anderhalf uur achter elkaar te kunnen wandelen. Wandelen is prima, slenteren is vermoeiend.
- Vier weken na ontslag mag u fietsen.
- Als passagier is de eerste 4 weken een ritje van maximaal een half uur aan te raden. Vervolgens mag u zelf autorijden. Maar alleen over korte afstanden. Gaat u rechtop achter het stuur zitten. Na enige tijd mag u langere afstanden rijden als u maar regelmatig uitstapt en even wandelt. Instappen in de auto vereist een aparte techniek. Ontlast de druk op uw rug door zoveel mogelijk op uw armen te steunen terwijl u recht naar achter gaat zitten. U zit dan als het ware zijwaarts op de autostoel, met uw benen buitenboord. Draai daarna uw romp en benen als één geheel naar binnen en houd hierbij de benen tegen elkaar. Met het openbaar vervoer reizen betekent wachten op de tram, trein of bus en zitten op veelal krappe stoelen en banken, Doe dit daarom niet de eerste 3 weken.
- Seks hebben mag.
- U moet, ook in de toekomst, geen zware voorwerpen tillen. U mag wel lichte lasten tillen en dragen. Verdeel daarbij het gewicht over twee armen en draag het gewicht dicht bij uw lichaam. Voorkom dat u met uw rug draait.
- Of u huishoudelijke hulp nodig heeft wordt per persoon bekeken. Stofzuigen, bed opmaken en dweilen zijn te belastend voor uw rug.
- Zes weken na uw ontslag - op het spreekuur van de neurochirurg - wordt bekeken of u weer met uw werk kan beginnen. U krijgt voor deze controle een afspraak mee als u het ziekenhuis verlaat.
- Het is belangrijk te slapen op een goed bed met een stevige onderlaag. De matras zelf hoeft niet keihard te zijn. Deze moet juist de contouren van uw lichaam volgen.
- Onderuit gezakt zitten is slecht voor uw rug. Let op een actieve zithouding. Ook op lange termijn is het verstandig niet langdurig te zitten. Beweeg regelmatig en wissel af met lopen, ook op uw werk. Een goede zit- en werkhoogte is belangrijk.
- U mag twee weken na de operatie - als de wond goed genezen is - zwemmen. Springen en duiken zijn te belastend voor de rug.
- De meeste sporten mag u enkele maanden na het ontslag weer doen. Sporten waarbij de rug veel te lijden heeft moet u overleggen met uw arts. Dit zijn bijvoorbeeld: wedstrijdroeien, judo, worstelen, boksen, gewichtheffen, squashen, golfen. Goede schoenen, die voldoende schokken opvangen zijn belangrijk. Twijfelt u of een bepaalde sport geschikt is, overleg dan daarover met de fysiotherapeut en/of arts.