

Gebroken wervel(s)

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u een of meerdere wervels heeft gebroken. Afhankelijk van de aard van de wervelbreuk(en), heeft de traumachirurg in overleg met u besloten de breuk met of zonder operatie te behandelen. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling van de wervelbreuk(en), met of zonder operatie. Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap volgt.

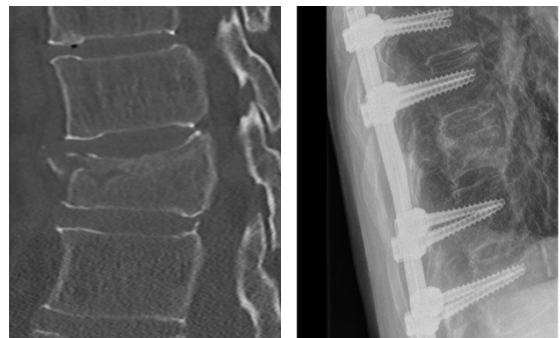
De wervelkolom

De wervelkolom (ruggengraat) ondersteunt het gewicht van het lichaam bij bewegingen en bij het aannemen van houdingen. Ook biedt het bescherming voor de zenuwbanen (het ruggenmerg). Het bestaat uit 33 of 34 wervels. Zeven halswervels, twaalf borstwervels, vijf lendenwervels, vijf heiligbeenwervels en vier of vijf staartbeenwervels. Iedere wervel bestaat uit een wervellichaam en een wervelboog.

Stabiele of instabiele wervelbreuk

Bij een stabiele wervelbreuk is alleen het wervellichaam gebroken. Als een breuk stabiel is kan het wervellichaam niet verschuiven, waardoor het ruggenmerg niet beschadigd kan raken. Een operatie is dan niet nodig.

Bij een instabiele breuk is dit risico wel aanwezig en daarom is een stabiliserende operatie noodzakelijk. De revalidatie zal grotendeels overeenkomen met de revalidatie na een stabiele breuk zonder operatie.



Controle ziekenhuis

Om het herstel te volgen, wordt u gecontroleerd in de polikliniek. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over het herstel en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten en sporten.

Revalidatie

De revalidatie duurt meestal 6 tot 12 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt.

Fase 1: handhaven van een actieve rechte houding tijdens dagelijkse activiteiten (tot 3 maanden)

Wond

Indien u bent geopereerd dan worden de hechtingen/nietjes ongeveer na 10 tot 14 verwijderd. U kunt de wond afspoelen onder de douche. Laat eerst de wond opdrogen voordat u er een pleister opdoet.

Controle polikliniek

Na 6 weken komt u voor controle in de polikliniek bij uw behandelend arts. Er wordt een röntgenfoto gemaakt van uw rug en de voortgang van het herstel wordt beoordeeld. U krijgt advies over de opbouw van de oefeningen en hoe om te gaan met uw rug tijdens dagelijkse activiteiten, werk en sport. Het advies is om de coördinatie en de kracht van uw rugspieren, buik- en flankspieren te trainen. Meestal wordt u hiervoor verwezen naar een fysiotherapeut.

Klachten

Door het letsel kunt u pijn hebben rondom de gebroken wervel(s) en de omliggende spieren. Om de pijn dragelijk te maken kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. U kunt ook minder pijn hebben als u onderstaande leefregels opvolgt.

Leefregels

Door de breuk(en) zijn 1 of meerdere wervels ingezakt. Om het risico van verdere inzakking te voorkomen, is het belangrijk dat er minimale druk op het voorste gedeelte van de gebroken wervel(s) komt. De eerste 12 weken is het daarom belangrijk dat u de volgende leefregels opvolgt (zie ook bijlage 1 op pagina 5).

- Houd zoveel mogelijk de rug recht bij het veranderen van houding (in en uit bed komen, gaan staan/zitten)
- Zit en sta zoveel mogelijk rechtop en niet te lang achtereen. Lang zitten of staan kan pijnklachten geven, omdat de spieren aan de achterzijde van de wervelkolom nog moeite hebben om de rechte houding lang vast te houden. U kunt leunen tegen een rugleuning, mits u de rug in een rechte lijn houdt.
- Wandel met een rechte rug. Laat de armen ontspannen meezwaaien.
- Til met een rechte rug. Ga recht voor het voorwerp staan, zak door de benen in plaats van te bukken. Het advies is de eerste 6 weken maximaal 1 tot 2 kilo te tillen. Vanaf 6 weken kunt u dit op geleide van pijn voorzichtig opbouwen naar 2 tot 5 kilo.

Dagelijkse activiteiten, werk en sport

Spread de activiteiten over de dag en wissel regelmatig het liggen, zitten, staan en wandelen af. Bijvoorbeeld na een tijdje zitten gaat u een stukje wandelen. Als de rug vermoeid is dan kunt u weer even gaan liggen om de spieren te ontspannen. Het optreden van vermoeidheid en spierpijn is normaal. Zwaar lichamelijk werk waarbij u lang moet staan of moet tillen wordt in deze fase afgeraden. U kunt zittend werk doen op geleide van pijn. In deze fase is de wervel nog onvoldoende genezen om (contact)sport te doen, wel kunt u eventueel wandelen of fiesten op een hometrainer.

Oefenen

U kunt de oefeningen uit fase 1 doen (zie bijlage 2 op pagina 8). De oefeningen zijn bedoeld om uw rug(spijeren) soepel te houden en om de spieren rondom de wervelkolom te oefenen. Begin dagelijks met een paar herhalingen en oefen vaker als het goed gaat.

Korset

Als u ondanks de pijnmedicatie veel pijnklachten heeft, dan krijgt u eventueel een korset in overleg met uw behandelend arts. Het korset biedt geen extra stabiliteit aan de wervelbreuk(en), maar is alleen bedoeld als 'geheugensteuntje' voor een rechte houding en om houdingsspieren wat rust te geven tijdens het zitten, staan of wandelen. In lig draagt u het korset niet. Tijdens douchen mag het korset ook af, probeer wel zoveel mogelijk een rechte houding aan te nemen. Het dragen van het korset bouwt u, in overleg met uw behandelend arts, na 6 tot 12 weken af op geleide van klachten.

Fase 2: uitbreiden activiteiten in het dagelijks leven (na 3 maanden)

Controle polikliniek

Na 12 weken komt u voor controle in de polikliniek bij uw behandelend arts. Er wordt een röntgenfoto gemaakt van uw rug en de voortgang van het herstel wordt beoordeeld. U krijgt advies over de opbouw van de oefeningen en hoe om te gaan met uw rug tijdens dagelijkse activiteiten. Het advies is om de coördinatie en de kracht van uw rugspieren, buik- en flankspieren te trainen. Meestal wordt u hiervoor verwezen naar een fysiotherapeut.

Klachten

In deze fase kunt u pijn ervaren na enige tijd achtereen staan of zitten of bij andere activiteiten. Soms zit de pijn ter hoogte van de (geopereerde) gebroken wervel(s), maar ook regelmatig wat hoger of lager in de rug. Meestal is vermoeidheid van de rugspieren de oorzaak. Belangrijk is te merken dat de pijn afneemt, naarmate de (rug)spieren sterker worden.

Dagelijkse activiteiten/sport

In deze fase kunt op geleide van klachten activiteiten in het dagelijks leven en het oefenen gaan uitbreiden. Aan het einde van de dag kunt u een 'zeurend' vermoeid gevoel in de rug hebben. Zijn de volgende ochtend deze klachten verdwenen, dan heeft u precies genoeg gedaan. Oefen minder intensief of neem meer rust als deze klachten aanhouden.

Oefenen

Het advies is om in deze fase onder leiding van een fysiotherapeut oefeningen te doen voor het verbeteren van de kracht en de coördinatie van de spieren rondom de wervelkolom met als doel het volledig hervatten van uw dagelijkse activiteiten en eventuele sportactiviteiten. Het is verstandig hierin een rustige opbouw te maken. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam wegtrekken na het oefenen. Train pas met extra gewichten als u de beweging zonder gewicht pijnloos kunt maken.

Vragen en contact

Uw behandelend arts of de fysiotherapeut van het ziekenhuis zal u tijdens de (poli)klinische controle instructies en uitleg geven. Indien begeleiding hierbij geadviseerd wordt, dan krijgt u een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt).

Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) 020-5663333 (locatie AMC)
- De Polikliniek Traumachirurgie (locatie AMC) 020-5662180
- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie AMC) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl

Bijlage 1: houdingsadviezen in de 1^e 12 weken

1. Van lig tot zit komen

- Zet de knieën gebogen neer op het matras. Span licht de buikspieren en bilspieren aan.
- Draai op uw linker of rechter zijde door de knieën en schouders tegelijk te draaien. Houd een beetje spanning op de buikspieren.
- Breng de onderbenen over de rand van het matras.
- Zet vervolgens af met uw armen.
- Kom tot zit.

Let op: onderstaande manier is een tip als u veel pijn heeft bij het veranderen van houding.



2. Zitten op een stoel

- a. Zit tijdens korte zitmomenten, bijvoorbeeld tijdens het eten aan tafel, zoveel mogelijk in een actieve houding.

Let op: De rug is niet overdreven bol, maar ook niet hol. De schouders zijn ontspannen. Gaandeweg kunt u het zitten in deze houding langer volhouden.



- b. Ook kunt u met de rug leunen tegen de rugleuning van een stoel als het zitten zonder steun nog te vermoeiend is voor de rug.

Let op: Zorg ervoor dat de hele rug ondersteund wordt (door de rugleuning of een kussen) en dat het zitvlak goed achterin de stoel zit.



3. Veters strikken

U kunt op geleide van pijn voorover buigen om uw veters te strikken. Tip: zet uw voet op een krukje als het bukken in zit nog te pijnlijk is.



4. Een licht voorwerp (1 of 2 kg.) oprapen van de grond

- Ga recht voor het voorwerp staan dat u wilt oprapen. Zak door de knieën terwijl u de rug recht houdt. Neem eventueel steun.
- Ga recht voor het voorwerp staan dat u wilt oprapen. Zet een stap naar voren en zak door beide knieën totdat de achterste knie op de grond steunt.



5. Conditie verbeteren op geleide van klachten

- Ga regelmatig een stukje wandelen, probeer goed rechtop te lopen en de armen ontspannen mee te zwaaien.
- Fietsen op een hometrainer.



Bijlage 2: oefeningen fase 1

1. Ga op de rug liggen en zet de knieën gebogen op het bed. Draai de knieën rustig naar links en rechts tot hoever de pijn het toelaat.
Tip: Als u het pijnlijk is, duw dan de onderrug in het matras door de buikspieren licht aan te spannen.



2. Ga op de rug liggen met de benen gestrekt. ‘Verleng’ om en om uw linker en rechter been vanuit het bekken. Houd hierbij de schouders stil.



3. Ga op de rug liggen met de knieën gebogen op bed. Span rustig de buikspieren en bilspieren aan. U maakt dan de buik hard door deze plat te maken en niet uit te zetten. Houd niet de adem vast, adem rustig door. Til vervolgens de billen een klein stukje omhoog. Houd goed spanning op de buik en de rug blijft recht.



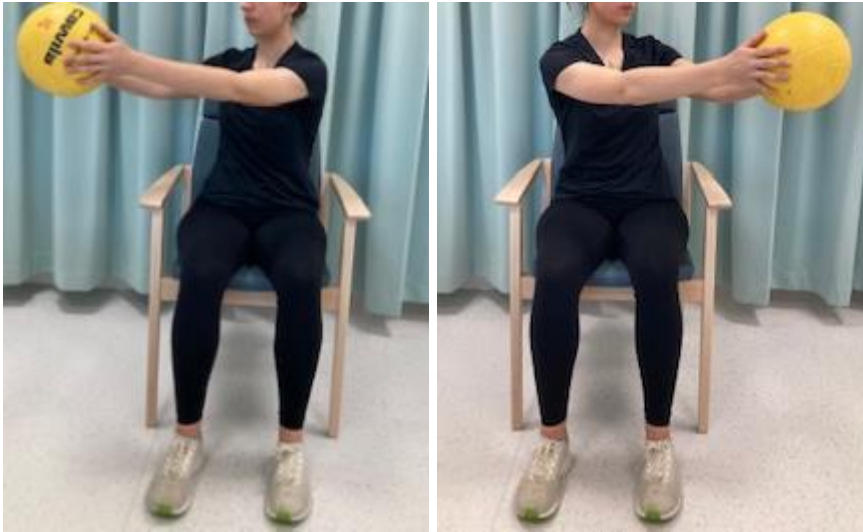
4. Ga zitten met de voeten gesteund op de grond. Breng de rug in een neutrale positie. De onderrug is niet bol, niet hol en de kruin wijst naar het plafond. Til vervolgens de voeten om en om een paar centimeter op van de grond, terwijl u de rechte houding handhaaft.



5. Ga zitten met de voeten gesteund op de grond. Breng de rug in een neutrale positie. De onderrug is niet bol, niet hol en de kruin wijst naar het plafond. Til de rechter voet een paar centimeter op van de grond en hef vervolgens de linker arm, terwijl u de rechte houding handhaaft. Houd deze positie een paar tellen vast. Wissel van arm en been.



6. Ga zitten met de voeten gesteund op de grond. Breng de rug in een neutrale positie. De onderrug is niet bol, niet hol en de kruin wijst naar het plafond. Houd een licht voorwerp (max. 1 kg) vast en strek de armen voor u uit. Beweeg de armen langzaam naar rechts en naar links, terwijl u de rechte houding handhaaft.



7. Ga zitten met de voeten gesteund op de grond. Breng de rug in een neutrale positie. De onderrug is niet bol, niet hol en de kruin wijst naar het plafond. Houd een licht voorwerp (max. 1 kg) vast en strek de armen voor u uit. Reik langzaam naar voren, terwijl u de rechte houding handhaaft.

