

# Nazorg en leefregels na een operatie aan het wervelkanaal (hernia en stenose)

**Deze folder geeft u informatie over het herstelproces na een hernia- en stenose-operatie. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

Door middel van deze informatiefolder willen we u uitleg geven over het herstelproces na een operatie aan het wervelkanaal (hernia- en stenose-operatie) en welke leefregels wij als belangrijk beschouwen. Wij begrijpen dat u het alledaagse leven weer zo snel mogelijk wilt oppakken, maar het kost uiteraard tijd om volledig van de ingreep te herstellen. Houdt u er rekening mee dat het herstel ook afhankelijk is van uw lichamelijke conditie, leeftijd en eventuele andere lichamelijke ongemakken. In ieder geval geldt dat het belangrijk is om de eerste zes weken extra te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt.

## **Wanneer neemt u direct contact op?**

- Nabloeding van de wond
- Toenemende roodheid van de wond
- Abnormale zwelling van de wond
- Koorts (boven de 38,5 graden Celsius)
- Pusvorming uit de wond
- Lekkage van (wond)vocht
- Toenemend krachtsverlies aan één of beide benen
- Verschijnselen van incontinentie
- Onhoudbare pijn aan rug of been
- Als dezelfde klachten van voor de operatie opnieuw optreden

Tijdens kantooruren belt u met uw huisarts. Buiten kantooruren, in de weekenden en op feestdagen belt u de HAP.

## **Algemene adviezen**

De eerste periode van het herstel staat in het teken van wondgenezing, gedoseerd bewegen en rust. Als u thuis behandeld wordt door een fysiotherapeut, mogen geen lokale behandeltechnieken worden toegepast (bijvoorbeeld manuele therapie of massage).

Het is belangrijk dat u in de herstelperiode de signalen van uw lichaam serieus neemt. Dit houdt in dat u goed naar uw lichaam moet luisteren en activiteiten geleidelijk aan dient op te bouwen in tijdsduur en intensiteit.

## **Houding - en bewegingsadviezen**

Het is belangrijk om voldoende af te wisselen in het zitten, staan en liggen. Zorg er voor om niet te lang in dezelfde houding te zitten of te staan door na 15 tot 20 minuten van houding te wisselen. De rug is de eerste periode van herstel minder belastbaar, dus uiterste bewegingen in de rug mogen niet gemaakt worden.

U mag maximaal 2 kilo tillen.

## **Lichamelijke zorg en wondzorg**

### *Wassen*

De eerste 2 weken mag u niet in bad. De wond mag nat worden onder de douche. Probeer zo min mogelijk zeep over de wond te laten stromen in verband met irritatie van de wond.

### **Toiletgang**

Doordat u vanwege de operatie minder beweegt en pijnstilling gebruikt, heeft u meer kans op het krijgen van obstipatie (verstopping). Hierbij kunt u moeilijker ontlasting krijgen of kan de ontlasting voor langere tijd uitblijven. Om obstipatie te voorkomen, is het belangrijk dat u regelmatig beweegt, voldoende vocht tot zich neemt (minimaal 1,5 tot 2 liter per dag) en vezelrijke voeding eet zoals granen, groente en fruit.

Wanneer u langer als 3 dagen geen ontlasting hebt gehad of buikklachten ervaart, raden wij u aan om contact op te nemen met uw huisarts.

### **Wond**

Wanneer u met ontslag gaat en de wond droog is, hoeft hier geen pleister meer op. De wond kan op verschillende manieren gehecht zijn:

- niet oplosbare hechtingen: na 10 dagen laten verwijderen door uw huisarts
- oplosbare hechtingen: knoopjes na 10 dagen laten verwijderen door uw huisarts
- hecht strips: mogen na 5 dagen verwijderd worden door uw mantelzorger. Dit kunt u het beste doen als de hecht strips nat zijn.

Voor ontslag is aan u duidelijk gemaakt, wat bij u van toepassing is.

### **Huishoudelijk werk**

Wanneer u zich goed kunt redden in het doen van alledaagse bezigheden, zoals de persoonlijke verzorging en uzelf verplaatsen, dan kunt u gaan starten met licht huishoudelijk werk, bijvoorbeeld stoffen, strijken, afwassen en afdrogen. Let bij het doen van deze huishoudelijke taken op uw houding. Binnen 6 weken tot 3 maanden mag u deze huishoudelijke taken uitbreiden en na 3 maanden kunt u proberen weer geheel mee te draaien in het huishoudelijk werk.

### **Autorijden**

De voorwaarde om auto te mogen rijden is dat de kracht van het been en de voetspieren intact moeten zijn. U moet een noodstop kunnen maken. Uw chirurg bepaalt wanneer u weer mag beginnen met rijden. Probeer autorijden de eerste periode te vermijden en moet u onverhoopt toch rijden, vermijd dan ritten langer dan 20 minuten. Ga bij uw verzekeringsmaatschappij na of u verzekerd bent in de periode na de operatie.

### **Fietsen**

Ongeveer 4 tot 6 weken na ontslag kunt u weer gaan starten met fietsen. Begin rustig en bouw het fietsen geleidelijk op qua intensiteit. Wees hierbij voorzichtig met het opstappen en afstappen van de fiets. U mag wel direct op een hometrainer fietsen, mits dit niet langer is dan 15-20 minuten per keer. Begin met 5 minuten.

### **Sportbeoefening**

De eerste 6 weken na uw operatie mag u niet sporten, met uitzondering van zwemmen. Dit mag u bij een rughernia na 3 weken na de operatie, mits de operatiewond dicht is. Wissel buik- en rugzwemmen af. Het is belangrijk dat, voordat u uw sportactiviteiten weer hervat, de basisvoorwaarden daarvoor goed zijn. Wanneer alledaagse bezigheden weer probleemloos uitgevoerd kunnen worden, kunt u weer rustig aan proberen te sporten. Belangrijk is te luisteren naar het lichaam en wanneer u klachten krijgt kunt u beter stoppen. Ten aanzien van contactsporten dient met de chirurg besproken te worden wanneer dit weer mogelijk is.

### **Geslachtsgemeenschap**

Seksuele gemeenschap is toegestaan. U dient er wel rekening mee houden dat dit belastend kan zijn voor de rug.

### **Oefeningen voor thuis**

In het ziekenhuis zijn een aantal oefeningen uitgelegd, waarvan we aanraden deze in de thuissituatie voor te zetten. Oefen altijd binnen de pijngrens. De oefeningen kunt u terug vinden in het mobilisatieschema die u krijgt van uw fysiotherapeut.

### **Medicatie**

Tijdens uw ontslag krijgt u een ontslagrecept van de verpleegkundige. Hier staat al uw gebruikte medicatie op.

### **Bloed verdunnende medicatie**

Indien u bloed verdunnende medicijnen gebruikt, staat op het recept vermeld wanneer u weer mag starten met de medicijnen. Bent u bekend bij de trombosedienst? Dan wordt voor uw ontslag de bloeddikte (INR) en uw dosering bepaald.

Nazorg en leefregels na een operatie aan het wervelkanaal (hernia en stenose)

### ***Pijnstilling***

Indien u langdurig hogere doseringen morfine hebt gebruikt, is het belangrijk om niet direct te stoppen met deze medicijnen om nadelige bijwerkingen zoals hartkloppingen, zweten, misselijkheid/braken of diarree te voorkomen. U krijgt een afbouwschema mee om de morfine af te bouwen. Pijnstilling zoals paracetamol op vaste tijden te gebruiken. Wanneer pijnklachten alleen in bepaalde situaties voorkomen, kunt u de pijnstilling zo nodig innemen.

### ***Poliklinische afspraak***

Na uw ontslag wordt er een poliklinische afspraak voor de nacontrole bij de neurochirurg en de fysiotherapie ingepland. Deze afspraak is meestal 6 weken na de operatie. Tijdens de nacontrole bespreekt de neurochirurg de resultaten van de operatie en worden uw vragen beantwoord. Als u de gemaakte afspraak wilt wijzigen, kunt u zelf contact opnemen met de polikliniek Neurochirurgie.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Bespreek deze dan gerust met uw fysiotherapeut, uw arts of uw verpleegkundige. U kunt ook contact opnemen met de volgende afdelingen:

Adrz algemeen	088 125 00 00
Fysiotherapie	088 125 46 80
polikliniek Neurologie	088 125 49 21 (tijdens kantooruren)
Polikliniek Neurochirurgie	088 125 46 53