

# Mobilisatieschema na een hernia of laminectomie

**Deze informatiefolder geeft u informatie over mobilisatie na een hernia-operatie of laminectomie. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

De fysiotherapeut komt tijdens uw verblijf in het ziekenhuis dagelijks bij u langs voor oefeningen. Op de opnamedag krijgt u instructies van de fysiotherapeut en legt hij/zij de verdere begeleiding uit. Het is mogelijk dat er van de oefeningen wordt afgeweken, dit is afhankelijk van uw situatie.

*Zorg voor goede schoenen/slippers!*

## **Na de operatie**

Op geleide van uw klachten worden de volgende fases doorlopen.

### *Fase 1*

U komt met hulp uit bed. Als het verantwoord is, mag u zelfstandig lopen op uw kamer, naar het toilet gaan en op de gang lopen.

### *Fase 2*

Na uitleg van de fysiotherapeut kunt u zelfstandig de oefeningen uitvoeren.

### *Fase 3*

U kunt traplopen en grotere afstanden lopen (indien nodig).

### *Fase 4*

U heeft in de oefenzaal op de hometrainer gefietst en u heeft uitleg gekregen over bukken en tillen.

## **Controle op de polikliniek**

Zes weken na de operatie komt u voor controle naar de polikliniek Fysiotherapie in combinatie met polikliniek Neurochirurgie.

## **Oefeningen**

De fysiotherapeut kruist de oefeningen aan die voor u van toepassing zijn.

### **Ruglig**

#### ***Opgetrokken knieën***

- Een voor een de knieën naar de borst brengen en even vasthouden.
- De beide handen naar de knieën laten wijzen en hoofd en schouders van het bed en vijf seconden vasthouden.
- Beide knieën naar links en rechts kantelen.

### **Gestreckte knieën**

- Afwisselend het ene been langer maken dan het andere been. Bewegen in het bekken.

### **Zitten**

- Afwisselend een voet op de rand van het bed zetten
- Afwisselend een juiste/onjuiste houding aannemen. Bekken kantelen.
- Met de handen in de nek zijwaarts naar links en rechts neigen.
- Met de handen in de nek naar links en rechts draaien.
- Let op: niet te ver!

Alle oefeningen worden vijf tot tien keer herhaald. Het aantal herhalingen kunnen toenemen naar mate u verder gevorderd bent in het schema of wanneer het heel goed gaat.

### **Algemeen**

- Vermijdt zachte lage stoelen. Een stoel met goede rugsteun is voorlopig beter voor u. Zorg dat heel het bovenbeen gesteund is en dat de voeten de grond plat raken.
- Het is goed om regelmatig te bewegen, bijvoorbeeld een stukje lopen. Forceer niet!

### **Adviezen voor thuis**

Het belangrijkste tijdens uw herstelperiode is dat u naar uw lichaam 'luistert'. Dus na elke activiteit moet u de volgende dag bekijken of uw klachten niet zijn toegenomen. Op die manier kunt u rustig het wandelen, huishoudelijk werk en andere activiteiten uitbreiden.

- Staat u de eerste weken 's morgens wat later op en ga
- 's Avonds iets eerder naar bed. Rust 's middags in bed ongeveer één à twee uur.
- Pas op voor plotselinge temperatuurwisselingen, zowel van een verwarmde kamer naar een koud bed, als van binnen naar buiten.
- Kleedt u goed, maar niet zo dat u voortdurend transpireert.
- Wandel elke dag.
- Als de klachten het toelaten mag u weer fietsen en zwemmen.
- De meeste sporten zijn na enkele maanden weer toegestaan.
- Seksuele gemeenschap is gewoon toegestaan; zodanig dat u de indruk heeft dat de rug niet overmatig belast wordt.
- Tijdens het polikliniekbezoek wordt met u besproken wanneer u weer kunt gaan werken.
- Het is goed mogelijk dat u nog vragen heeft. Dat is volkomen begrijpelijk. Aarzel niet om ze te stellen. Uw behandelend arts, fysiotherapeut of verpleegkundige zijn graag bereid om uw vragen te beantwoorden.

### **Tot slot**

Deze informatiefolder kan nooit volledig zijn. Heeft u na het lezen hiervan nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw fysiotherapeut.