



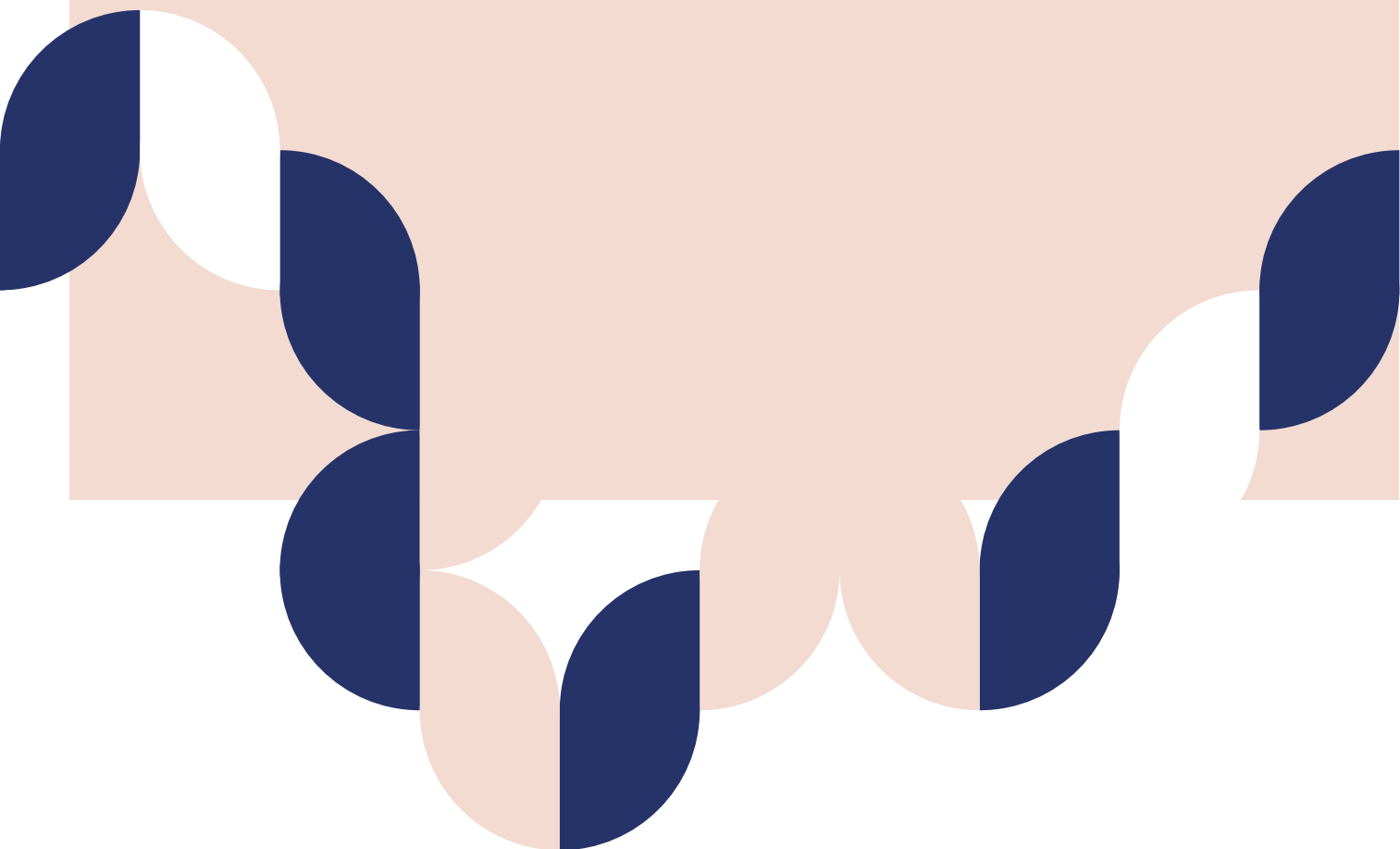
Patiëntenfolder  
Fysiotherapie  
na een hernia- /  
stenoseoperatie

---

# Inleiding

In deze folder vindt u adviezen en instructies over houding, beweging en oefeningen. Alle oefeningen die voor u van toepassing zijn, neemt de fysiotherapeut eerst met u door. Als de oefening goed gaat, mag u deze zelfstandig uitvoeren. De fysiotherapeut zal dit met u bespreken.

---



# in het ziekenhuis

Houding & beweging. Extra instructies voor  
het liggen in bed.

---





## Houding & beweging

De therapeut leert u, hoe u het beste kunt bewegen. U wordt begeleid bij het uit bed komen, het lopen en de opbouw daarvan. Het weer uit bed komen, staan en lopen, zijn op zich al belangrijke oefeningen. Daarom is voor de meeste patiënten fysiotherapie in de thuis situatie niet nodig. Bouw de oefeningen en het mobiliseren rustig op, en wissel af.

## Extra instructies voor het liggen in bed

De eerste 3 uren na de operatie moet u op uw rug blijven liggen. Uw eigen gewicht werkt als een 'natuurlijk drukverband'. Hierdoor sluit de wond sneller en vermindert de kans op nabloeden. Bovendien vermindert dit de kans op zwelling door vochtophoping bij de wond. Zwelling geeft spanning op de wond en dit kan een toename van pijn veroorzaken.

Afhankelijk van het beleid van uw specialist mag u na de eerste 3 uren in bed een andere houding aannemen. De eerste keren doet u dit onder begeleiding van de verpleegkundige of de fysiotherapeut:

- Liggen op uw rug, met eventueel een lichte buiging van uw knieën waarbij de rugsteun tot maximaal 30 graden omhoog mag. Zorg dat u hierbij de juiste plaats in bed inneemt en zak niet onderuit.
- Liggen op uw zij met beide benen opgetrokken, waarbij de heupen en de knieën maximaal 90 graden worden gebogen. Eventueel kunt u een kussen achter uw rug gebruiken ter ondersteuning en/of een kussen tussen uw knieën leggen. Deze houding is ook geschikt om te slapen.



# Instructies voor verplaatsen en draaien in bed

---



## Verplaatsen in rugligging

In rugligging kun u zich als volgt verplaatsen: span uw buikspieren aan, zet uw benen gebogen met de hakken in het matras in de richting waar u wilt gaan liggen. Verplaats uw schouders en hoofd ook vast daarheen. Pak uw heupen/billen vast en til deze recht omhoog van het matras af. Als uw billen vrij van het matras zijn, kunt u deze naar de door u gewenste richting verplaatsen. Leg deze daarna weer rustig op het matras.



Afbeelding 1 - Verplaatsen in rugligging

## Draaien van rugligging naar zijligging

Span eerst uw buikspieren aan. Buig beide benen. Reik met de arm die boven komt te liggen naar voren. Zet vervolgens met uw benen/voeten af, maak gelijktijdig met uw arm een grote boog naar de zijde waar u wilt liggen. Uw bekken en schouders draaien 'als een boomstam' (zie afbeelding 2). Eenmaal in zijligging kunt u zich verplaatsen door uw bekken en daarna uw schouders te verplaatsen.



Afbeelding 2 - Draaien van rugligging naar zijligging, maar met twee opgetrokken knieën

## Van zijligging naar zitten

Ga op de rand van het bed liggen. Trek uw navel in, trek de knieën samen naar boven richting de buik. Laat uw onderbenen over de rand van het bed gaan en duw uzelf gelijktijdig met de ene hand en andere elleboog omhoog. Bekken en schouders blijven op één lijn.



Afbeelding 3 - Van zijligging naar zitten

## Van zitten naar liggen

Het is belangrijk om deze beweging in twee gedeelten op te splitsen:

- Van zitten naar zijligging: trek de navel in, reik met de hand (van de straks bovenliggende arm) naar de bedrand, zet de elleboog van de andere arm op het matras, laat u langzaam door de arm zakken en leg de benen tegelijkertijd terug in het bed.
- Van zijligging naar rugligging: trek de navel in, trek de knieën iets op richting de buik, houdt de knieën tegen elkaar aan, leg de hand van de bovenliggende arm losjes op de heup. Rol in één geheel naar de rug.

# Na ontslag

## Mobiliseren opbouwen

N.b. onderstaand schema is een advies voor de gemiddelde patiënt. Bij toename van de klachten zal de opbouw langzamer zijn. U kunt als stelregel aanhouden dat toename van pijnklachten normaal is op de dag na het mobiliseren. Houdt dit echter 2 dagen of langer aan, dan zegt dit, dat u te snel opbouwt. Ga een stap terug en houd dit een aantal dagen tot een week aan, alvorens u het mobiliseren verder opbouwt.

## Mobilisatie-opbouwschema

- **1e dag na de operatie:**  
4 x 5 minuten uit bed (lopen en toiletgang)
- **2e dag na de operatie:**  
6 x 5 minuten uit bed
- **3e dag na de operatie:**  
8 x 5 minuten uit bed
- **4e dag na de operatie:**  
10 x 5 minuten uit bed
- **5e dag na de operatie:**  
12 x 5 minuten uit bed
- **6e dag na de operatie:**  
14 x 5 minuten uit bed

Gedurende de 2e week mag u ieder uur 5 minuten uit bed. Vanaf week 3 mag u op geleide van de klachten naar eigen inzicht het mobiliseren verder opbouwen. Hierbij kunt u bovenstaande stelregel als leidraad gebruiken. (Zie ook adviezen voor thuis verderop deze folder).

# Zitten op de stoel

Zitten doet u de eerste keer onder begeleiding van de fysiotherapeut.

Zitten is, zeker na een rugoperatie, belastend voor uw rug. Houd daarom een goede zithouding aan:

- Ga zover mogelijk achter in de stoel zitten.
- U moet ontspannen rechtop kunnen zitten.
- Ga niet met uw knieën over elkaar zitten. Hierdoor krijgt u een draaiing in uw rug en belast u uw rug niet symmetrisch.
- Als u pijn hebt bij het zitten, trek dan de navel in. De rug wordt dan door de spieren meer ondersteund. Als het pijnlijke/vervelende gevoel blijft, blijf dan niet zitten.



Afbeelding 4 - Zithouding: links is goed, rechts is fout



# Oefeningen

De eerste dag na de operatie komt u uit bed onder begeleiding van de fysiotherapeut en start u met onderstaande oefeningen. Het doel van de oefeningen is het verbeteren van uw bloedsomloop, training van de rompstabiliteit, coördinatieverbetering en het onderhouden van spierkracht.

---



# Algemene instructies bij de oefeningen

- Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer en oefen 3 keer per dag.
- Oefen niet langer dan 15 minuten achter elkaar.
- Verdeel de oefeningen over de dag.
- Span steeds in drie seconden aan, houd drie seconden vast, laat in drie seconden rustig los en ontspan dan weer 3 seconden.
- Blijf goed doorademen tijdens een oefening.
- Tijdens het oefenen kan de wond wat gevoeliger zijn. Als door een oefening de pijn verergert, stop dan met de oefening.

## Oefeningen in rugligging

### Oefening 1

Uitgangshouding: u ligt op uw rug met gestrekte benen.

- Oefening: trek uw navel in door uw buikspieren aan te spannen. De rug is uitgestrekt. Probeer in deze houding door te ademen en uw adem niet “vast” te zetten. Begin 5 tot 10 tellen en probeer dit steeds langer vol te houden.

### Oefening 2

Uitgangshouding: u ligt op uw rug met gestrekte benen.

- Oefening: trek uw navel in. De rug is uitgestrekt. Buig de linkerknie en zet de voet plat op het matras, til de linkervoet 5 cm op van het matras en houd uw romp daarbij stil. Zet de linkervoet weer terug op het bed en leg daarna het gehele been weer gestrekt op het bed. Trek de navel in en doe dezelfde oefening met het rechterbeen.

### Oefening 3

Uitgangshouding: rugligging met gebogen knieën (buig de knieën één voor één).

- Oefening: trek uw navel in. Ondersteun uw heupen met uw handen. Duw uw hakken stevig in de onderlaag. Til uw heupen slechts een paar centimeter van de onderlaag. Uw armen en ellebogen steunen op de onderlaag.

### Oefening 4

Uitgangshouding: rugligging met gebogen knieën (buig de knieën één voor één).

- Oefening: trek de navel in. Strek één been uit, til het gestrekte been 1 centimeter op en leg het daarna op de onderlaag. Ga weer in de uitgangshouding liggen, doe de oefening met uw andere been.



Afbeelding 5 - Oefening 4

# Oefeningen in zijligging

Uitgangshouding: ga goed en stabiel op uw zij liggen, houd uw benen gebogen en uw heupen en schouders op één lijn en stil.



Afbeelding 6 - Uitgangshouding in zijligging

## Oefening 1

Trek uw navel in. Hierdoor spant u uw buikspieren aan.

## Oefening 2

Trek de navel in. Knijp uw billen samen. Hierdoor spant u uw bilspieren aan.

## Oefening 3

Trek de navel in. Trek uw voeten samen op en duw deze samen weg. Let op dat alleen uw voeten bewegen. Uw benen blijven liggen.

## Oefening 4

Strek uw benen uit en maak uzelf helemaal lang. Dit doet u door uw hakken weg te duwen en uw kruin naar boven te duwen (een onderkin te maken). Trek daarbij uw rug niet hol.

# Adviezen voor thuis

---



## Luister naar signalen van uw lichaam

Na deze operatie is het extra belangrijk dat u weer gaat leren luisteren naar de signalen die uw lichaam geeft. Zijn er bepaalde activiteiten of houdingen die leiden tot pijn, toegenomen stijfheid of die de bestaande klachten verergeren, dan moet u een stapje terug doen in uw activiteiten.

## Bouw zo nodig meer rustmomenten in

Wellicht kunt u meer rustmomenten inbouwen op de dag. Ga vaker liggen om uw lichaam de gelegenheid te geven om te herstellen. Wissel het lopen en staan regelmatig af met liggen. Meerdere korte rustpauzes per dag zijn efficiënter dan één lange.

## Blijf in beweging

Zorg ervoor dat u op mindere dagen, met wat meer klachten, toch in beweging blijft. Kunt u bepaalde houdingen of bewegingen zonder pijn uitvoeren, waarbij in de eerste uren geen extra klachten ontstaan, dan zijn deze toegestaan. Op deze manier leert u de grenzen van uw eigen lichaam te verkennen.

## Leefregels eerste 6 weken

- Zitten geeft doorgaans in het begin klachten van de rug, ook dit moet u langzaam opbouwen. Start met maximaal 10 minuten 2 x per dag en bouw dit op.
- U mag de eerste 6 weken niet fietsen of sporten.
- De eerste 2 weken mag u niet zelfstandig autorijden. Daarna mag u zo lang zelf autorijden, als u zonder klachten op een stoel kunt zitten. Bijv. u kunt 30 minuten zonder problemen op een stoel zitten, dan mag u maximaal 30 minuten zelf autorijden. (Mits u geen medicatie gebruikt waardoor u niet mag autorijden)
- Bukken, buigen of roteren moet u in de eerste 6 weken vermijden.
- In de eerste 6 weken mag u maximaal tot 1 kg tillen.
- Mobiliserende oefeningen, zoals eerder genoemd, 3 keer per dag uitvoeren.
- U mag wel traplopen.



# Bewegingen die u moet vermijden de eerste 6 weken

De volgende bewegingen, houdingen en activiteiten moet u vermijden:

- De rug bol maken.
- Draaibewegingen in de rug. Dat gebeurt als de schouders niet boven de heupen blijven en andersom. Hiermee belast u het operatiegebied en de zenuw (die de pijnklachten voor de operatie veroorzaakte) te veel.
- Op de buik liggen of slapen.
- Fietsen

# Maak het vervoer met de auto zo veilig mogelijk

- Zet de auto ruim van de stoeprand.
- Leg een plastic zak op de zitting en zet de stoel zo ver mogelijk naar achteren en kantel de rugleuning iets naar achteren.
- Ga eerst zitten, uw benen blijven buiten de auto. Als u zit, draait u uw romp en benen in één beweging naar binnen. Houd hierbij uw knieën tegen elkaar.
- Verwijder de zak als u eenmaal zit. Dit om glijden tijdens het autorijden juist tegen te gaan.
- Als de autorit vanuit het ziekenhuis na de operatie langer dan een half uur duurt, is het verstandig om na 20 tot 30 minuten te stoppen om 5 minuten een stukje te wandelen. Als u thuis bent gekomen is het verstandig om te gaan liggen.

# Houding en beweging

- Blijf op uw houding letten en houd rekening met de belasting van uw wervelkolom.
- Zorg dat uw heupen en schouders niet ten opzichte van elkaar draaien. Uw romp moet altijd als één geheel bewegen (boomstammethode). Span tijdens activiteit altijd uw buik- en bilspieren aan en houd een iets holle rug.
- Vermijd voorovergebogen houdingen.
- Werk zo mogelijk altijd tussen heup- en schouderhoogte en ga zo dicht mogelijk bij het werkvlak staan/zitten.
- Laat de zwaardere taken (stofzuigen, bedden verschonen, dweilen, ramen lappen, pannen tillen, boodschappen doen) over aan anderen.
- Wissel het lopen, zitten en het liggen goed af. Houd daarbij in gedachte dat zitten meer belastend is dan lopen en lopen meer belastend dan liggen.
- Spring niet en vermijd schokkende en onverwachte bewegingen (hond uitlaten, seksueelcontact).
- Moet u iets verplaatsen, probeer dan te duwen en niet te trekken. Duwen is namelijk minderbelastend dan trekken. Gebruik uw lichaamsgewicht bij het duwen.

# Na 6 weken

U moet zelf goed in de gaten houden of uw rug de belasting die u vraagt, aan kan. Verergering van pijn en vermoeidheid die in rust niet vermindert, zijn tekenen van overbelasting. U moet dan stoppen met de activiteit, rust nemen en weer op een lager niveau beginnen met opbouwen.



## Financiële aspecten

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Uw verzekering vergoedt uw behandeling gedeeltelijk en wij de rest. U betaalt alleen een eventueel eigen risico, net als bij alle andere ziekenhuizen.

## Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op het noodnummer bereiken: 06-214 66 796



Wat ik nog  
wil weten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

