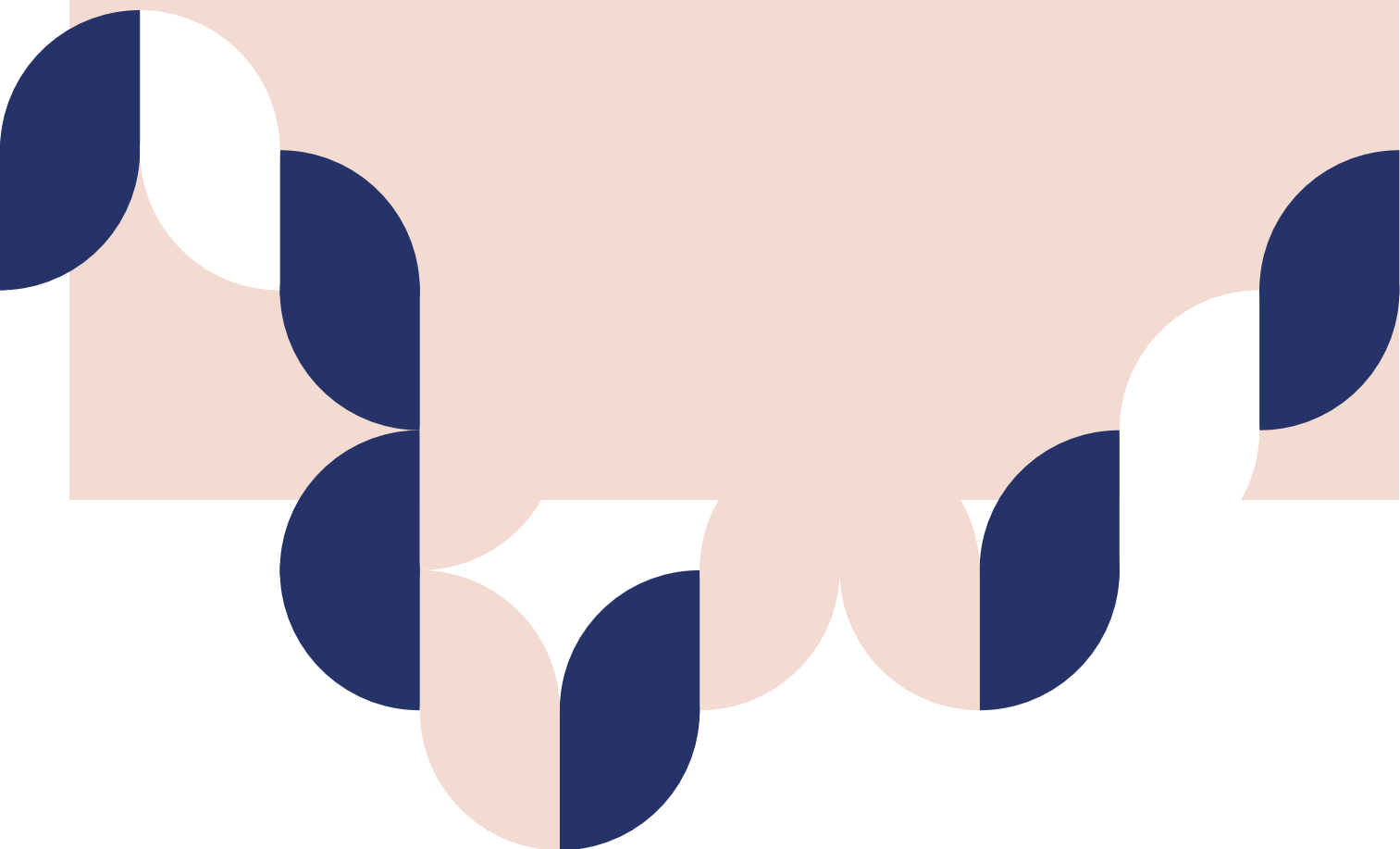


A woman in a light-colored long-sleeved shirt and dark pants is standing on a grassy cliff, stretching her leg. The ocean is visible in the background under a clear sky. A semi-transparent orange shape is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

Patiëntenfolder Fysiotherapie na een Spondylodese

inleiding

In deze folder vindt u adviezen en instructies over houding en 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.





Houding en beweging

De fysiotherapeut komt vanaf de dag na de operatie dagelijks bij u langs. De therapeut leert hoe u het beste kunt bewegen en begeleidt u bij het uit bed komen en het lopen en de opbouw daarvan. Het weer uit bed komen, staan en lopen zijn op zich al belangrijke oefeningen. Bouw dit rustig op en wissel af.

Bewegingen die u moet vermijden

De volgende bewegingen en houdingen 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 is niet toegestaan.

Extra instructies voor het liggen in bed bij operatie via de rug

De eerste 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 arts mag u na enkele 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, eventueel met een lichte buiging van uw knieën waarbij de rugsteun tot maximaal 30 graden omhoog mag. Zorg dat u hierbij goed 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 ruglig

In ruglig kun u zich als volgt verplaatsen: span uw buikspieren aan, zet uw benen gebogen met de hakken in de 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 de matras af. Als uw billen vrij van de matras zijn, kunt u deze naar de door u gewenste richting verplaatsen. Leg deze daarna weer rustig op de matras.



Afbeelding 1 - Verplaatsen in ruglig

Draaien van ruglig naar zijlig

Span eerst uw buikspieren aan. Buig de knie van het been dat boven komt te liggen. Reik met de arm die boven komt te liggen naar voren. Zet vervolgens met uw been 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 zijlig kunt u zich verplaatsen door uw bekken en daarna uw schouders te verplaatsen.



Afbeelding 2 - Draaien van ruglig naar zijlig

Van lig naar zit en van zit naar lig

Van zijlig 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 zijlig naar zitten

Van zit naar lig

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

- Van zit naar zijlig: trek de navel in, reik met de hand (van de straks bovenliggende arm) naar het bedhek, zet de elleboog van de andere arm op de matras, laat u langzaam door de arm zakken en leg de benen gelijktijdig terug in het bed.
- Van zijlig naar ruglig: 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.

Extra instructie bij gaan staan en zitten bij de operatie via de buik

Gaan staan

U zit met de billen op de rand van het bed, trek de navel in, houdt de knieën wat uit elkaar en de voeten in een lichte spreidstand. Zet uw handen op de bedrand. Kom met uw bovenlichaam naar voren, waarbij u in de heupen buigt en niet in de rug. Zet u af met de handen en ga staan.

Gaan zitten

Het gaan zitten, gaat op dezelfde manier maar dan omgekeerd. Reik met uw handen naar de bedrand of plaats uw handen op de bovenbenen en ga voorzichtig zitten. Ga eerst zitten op de rand van het bed en schuif daarna op de billen naar achteren.

Zitten op de stoel

Vanaf de tweede dag na de operatie mag u gaan zitten op een stoel (zie onderstaand mobilisatieschema voor de opbouw). De eerste keer doet u dit onder begeleiding van de **fysiotherapeut**.

- N.b. onderstaand schema is een advies voor de gemiddelde patiënt. Bij toename van de klachten zal de opbouw langzamer zijn. Doe dit in overleg met uw eigen fysiotherapeut.

Mobilisatieschema

- 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 (start zitten)
- 3e dag na de operatie:
8 x 10 minuten uit bed
- 4e dag na de operatie:
10 x 10 minuten uit bed
- 5e dag na de operatie:
6 x 15 minuten uit bed
- 6e dag na de operatie:
10 x 15 minuten uit bed
- Vanaf de 7e dag:
zie hoofdstuk 'Na ontslag'

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 onderhouden van spierkracht.

Algemene instructies

- 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 en overleg dit bij de volgende behandeling met uw fysiotherapeut.

Oefeningen in ruglig

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 de matras, til de linkervoet 5 cm op van de 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: Ruglig 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: Ruglig 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 en doe de oefening met het andere been.



Afbeelding 5 - Oefening 4

Oefeningen in zijlig

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 zijlig

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

Trek uw bovenliggende been rustig op in de richting van uw buik (het bovenliggende been 'glijdt' over het onderliggende been: u hoeft uw been dus niet op te tillen).



Afbeelding 7 - Oefening 4 in zijlig

Oefening 5

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.



Afbeelding 8 - Oefening 5 in zijlig

Na ontslag: adviezen voor thuis

Dit zijn algemene adviezen voor de gemiddelde patiënt. Bij klachten, minder snel opbouwen in frequentie en of tijd i.o.m. eigen fysiotherapeut.

Opbouwschema

- Vanaf 7 dagen na de operatie gaat u naar eigen inzicht het lopen, liggen en zitten



opbouwen. Zoveel als uw lichaam het toelaat. Afwisseling van lopen, staan en zitten is belangrijk!

- Houd de eerste week thuis het ziekenhuisritme aan. Kom ieder uur kort uit bed.
- De eerste 6 weken mag u maximaal 30 min achtereen zitten (niet langer).

Algemene adviezen (eerste zes weken)

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. Regelmatig lukt het patiënten niet om het opbouwschema aan te houden. Dit is géén probleem. Overleg dan weer met uw eigen fysiotherapeut.

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. De therapeut, die na het ontslag u thuis begeleidt, kan u daarin verder adviseren.

Tips voor vervoer

Niet reizen de eerste zes weken

De eerste zes weken na de operatie mag u niet fietsen, autorijden en met het openbaar vervoer reizen. Alleen om naar huis te gaan en in noodgevallen mag u, als bestuurder, gebruik maken van de auto. Als de autorit langer dan een half uur duurt, moet u na 20 tot 30 minuten stoppen om 5 minuten een stukje te wandelen. Als u thuis bent gekomen is het verstandig om te gaan liggen.

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.

Houding en beweging

- ─ Blijf op uw houding letten en houd rekening met de belasting van uw ruggengraat (zie afbeelding 9).
- ─ 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, seksueel contact).
- ─ Moet u iets verplaatsen, probeer dan te duwen en niet te trekken. Duwen is namelijk minder belastend dan trekken. Gebruik uw lichaamsgewicht bij het duwen.



Na 6 weken

Zes weken na de operatie mag u uw activiteiten rustig opbouwen in overleg met uw fysiotherapeut bij u thuis. 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? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.