



Adviezen na herniotomie

Fysiotherapie

Adviezen na herniotomie

U bent geopereerd aan een hernia. Als u naar huis gaat, bent u nog niet volledig hersteld. Wel is de oorzaak van de klachten weggehaald, maar u kunt nog geruime tijd last hebben van uitstralende pijn. Mogelijk hebt u de eerste weken nog wat pijn in de rug en/of het been, last van vermoeidheid of bent u 's ochtends wat stijf onder in de rug. Deze klachten zullen geleidelijk verdwijnen.

Na de operatie komt u in de herstelfase. Het is dan belangrijk dat u leert aanvoelen wat uw rug "aankan". Of het nu wandelen, fietsen, zwemmen, staan, zitten of werken is. Teveel belasten, maar ook teveel ontzien van de rug kan leiden tot een toename van de klachten. Het gaat erom een goed evenwicht te vinden tussen deze twee uitersten, waarbij u geleidelijk aan uw mogelijkheden verruimt. Om u hierbij te ondersteunen krijgt u bij ontslag een machtiging mee voor fysiotherapie. U kunt hiervoor zelf een afspraak maken en wij adviseren u dit ongeveer een week na ontslag te doen. Hierdoor kunt u thuis eerst even op adem komen.

Het doel van de fysiotherapie is het opbouwen van een voor u optimale spierkracht/ mobiliteit/stabiliteit/conditie. Zo kunt u thuis en eventueel op uw werk zo optimaal mogelijk functioneren en wordt de kans op het ontwikkelen van een 'nieuwe' hernia verkleind. Het revalideren vraagt uw inzet en geduld. De adviezen vermeld in deze brochure zijn een algemene richtlijn en individuele aanpassingen zijn vaak noodzakelijk.

Ongeveer 6 weken na ontslag heeft u een poliklinische afspraak bij de neurochirurg. Dit is een controleafspraak, waarbij u eventueel resterende vragen kunt bespreken.

ADVIEZEN:

RUSTEN

Het is verstandig om gedurende de eerste vier tot zes weken na ontslag regelmatig te gaan liggen. In ieder geval 's middags na de lunch 1 à 2 uur op bed, zodat u volledig ontspant.

Neem als u dat nodig heeft meer rust.

De houding waarbij de rug het minst belast wordt, staat aangegeven op de onderstaande tekening.



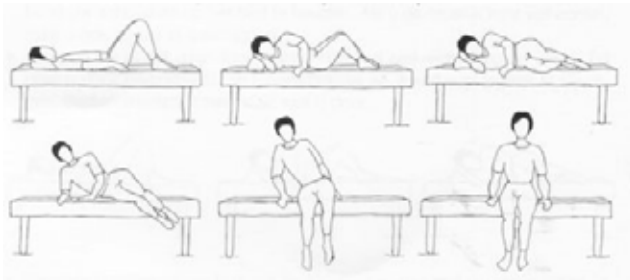
SLAPEN

Een goede nachtrust bevordert het herstel.

Een bed waarin men ontspannen ligt en ontspannen wakker wordt, is hierbij een voorwaarde.

Zo'n bed zal in het algemeen bestaan uit een vlakke, niet doorverende onderlaag met daarop een matras dat voldoende steun geeft en zich vormt naar de lichaamscontouren.

Wij adviseren om op de volgende manier uit bed te stappen.



ZITTEN

Zitten belast de rug meer dan staan en lopen.

Blijf niet te lang zitten; wissel zitten regelmatig af met lopen, ook op het werk.

Vermijd zitten met een “bolle rug”!

Een goede zithouding is als volgt:



- De rugleuning maakt een hoek van ongeveer 120° met het zitgedeelte.
- De lage rug dient goed gesteund te worden.
- De knieën zijn 90° gebogen.
- Beide voeten steunen op de grond.

STAAN

Sta niet te lang in dezelfde houding.

Sta “actief” en verdeel het gewicht zoveel mogelijk over beide benen.

Staat u bij bepaalde activiteiten wat langer, zet dan één voet op een verhoging.

HUISHOUDEN

Licht huishoudelijke taken kunt u direkt weer uitoefenen, zoals koffie/thee zetten, de planten water geven en een kleine afwas doen.

Ga de eerste twee weken niet stofzuigen, de was verzorgen, strijken of bedden opmaken.

Overleg met de verpleegkundige over eventuele thuiszorg.

CONDITIE

Een goede conditie bevordert het herstel en doet de belastbaarheid van de rug toenemen.

Ook wanneer u voorheen geen sport beoefende, is het van belang aan uw conditie te werken door middel van wandelen, fietsen of zwemmen.

*** OEFENEN**

Het doen van oefeningen kan een positief effect hebben op uw herstel. Samen met de fysiotherapeut, waar u na ontslag naar toe gaat, wordt bepaald welke oefeningen in uw geval zinvol zijn.

*** WANDELEN**

U kunt direct na ontslag aan uw conditie werken door te gaan wandelen. Draag stevige, soepel lopende schoenen met een goed voetbed. Breid het wandelen geleidelijk aan uit. Loop actief, ga niet slenteren.

*** FIETSEN**

Het fietsen op een hometrainer kunt u voortzetten en uitbreiden. Na twee weken kunt u proberen buiten te fietsen. Denk aan een actieve zit en rijd in het begin bij voorkeur op asfaltwegen. Een goede opbouw is ook nu weer van belang.

*** ZWEMMEN**

Na vier tot zes weken kunt u gaan zwemmen. Zwemmen is een goede activiteit, omdat de rug weinig belast wordt, terwijl bijna al uw spieren ingeschakeld worden. Probeer niet te lang in dezelfde houding te zwemmen. Wissel op buik en rug zwemmen regelmatig af en onderbreek dit door te lopen of oefeningen te doen in het water. Borstcrawl, vlinderslag en met name duiken wordt afgeraden.

VRIJEN

Seksuele gemeenschap hoeft niet bezwaarlijk te zijn voor de rug.

AUTORIJDEN

Autorijden is twee weken na het ontslag weer toegestaan.

Maak eerst korte ritten van max. 10 à 15 min. en breid dit geleidelijk aan uit.

- Draai bij in en uitstappen niet met het bovenlichaam.
- Let op de adviezen die bij het zitten vermeld zijn.
- Laat u zich rijden, ga dan voorin zitten.

WERKEN

Tijdens de poliklinische controle wordt, in overleg met de neurochirurg, bepaald wanneer u weer aan de slag kunt.

Dit is mede afhankelijk van de aard van werkzaamheden.

TILLEN

Het is verstandig de eerste maanden niet te tillen en in de toekomst het tillen met in achtneming van de volgende regels:

- Houd de te tillen last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Draai nooit met het bovenlichaam tijdens het tillen en verplaats de voeten tijdens het bewegen.
- Til vanuit de benen en niet met de rug, met andere woorden; buig door de knieën en houd de rug recht. Ook bij het oprapen van kleine voorwerpen.



SPORTEN

De meeste sporten zijn enkele maanden na ontslag weer toegestaan. Twijfelt u, raadpleeg dan uw fysiotherapeut.

Wanneer u voor de operatie aan sport deed, moet u eerst uw conditie verbeteren, alvorens u weer aan de training kunt deelnemen (zie conditie).

Sportbeoefening is prima, maar neem uw rug in acht. Vooral bij contactsporten en wanneer vermoeidheid optreedt, is het gevaar voor blessures groot.

- Besteed aandacht aan de “warming up” en de “cooling down”.
- Zorg voor aangepast schoeisel.

TOT SLOT

Wissel lopen, staan, zitten en liggen regelmatig af.

Let op uw gewicht.

Neem geregeld tijd voor ontspanning.

Zorg voor een goede conditie.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00352-NL 29-04-2021