

Fysiotherapie bij Lage Rug Operatie

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Praktische gang van zaken tijdens de opname.....	1
Fysiotherapie	1
Richtlijnen voor thuis	3

Inleiding

U verblijft in ziekenhuis Tjongerschans na een operatie aan de lage rug. Deze folder informeert u over de fysiotherapeutische begeleiding tijdens uw verblijf. U krijgt uitleg over de praktische gang van zaken en de fysiotherapie tijdens de opname. Daarnaast krijgt u richtlijnen voor thuis.

Praktische gang van zaken tijdens de opname

Het eerste contact met de fysiotherapeut heeft u na de operatie. Er wordt met u doorgenomen hoe u zich het beste kunt bewegen in bed. Ook het in en uit bed komen worden geoefend. Er wordt een kort fysiotherapeutisch onderzoek gedaan. Daarnaast krijgt u informatie over de begeleiding. Na de operatie ligt u de eerste uren op de rug. U kunt dan rustig de voeten en benen bewegen. Daarna mag u op de zij of de buik liggen. U mag onder begeleiding van een verpleegkundige ook even uit bed. De fysiotherapeut bepaalt, samen met u, het moment van ontslag. Over het algemeen kunt u op de dag na de operatie weer naar huis (in een 'normale' personenauto).

Fysiotherapie

Onder begeleiding van een fysiotherapeut oefent u diverse activiteiten die u in uw dagelijkse leven tegenkomt, zoals in en uit bed komen, opstaan, zitten, lopen en traplopen. Er wordt gekeken hoe u dit doet en u krijgt eventueel advies hoe het anders zou kunnen.

Over het algemeen is het in deze periode belangrijk dat u weer vertrouwen krijgt in uw lichaam. Het uitgangspunt hierbij is dat uw rug na de operatie stabiel en goed belastbaar is. Dit houdt in dat u met uw rug in principe alles mag. Door de ingreep kan uw rug nog pijnlijk of stijf aanvoelen en daarnaast zijn de spieren vaak verkrampd. Dit kan u bij bewegen onzeker maken. Deze pijn en verkramping verminderen door rustig in beweging te komen. Wanneer u vóór de operatie uitstralende pijn in één of beide benen had, is het

mogelijk dat u ook na de operatie deze pijn nog voelt. Ondanks dat de operatie de beknelling heeft opgeheven, heeft de zenuw enig tijd nodig om tot rust te komen. U kunt de pijn gunstig beïnvloeden door van houding te veranderen of een andere activiteit te ondernemen.

Oefeningen voor de lage rug

Deze oefeningen bevorderen het rustig bewegen van de lage rug.

Voer dit programma 3 keer per dag uit; herhaal elke oefening 5-10 keer, beweeg daarbij rustig en ontspannen en blijf doorademen.

Uitgangshouding: het bed volledig plat en in rugligging met opgetrokken knieën.



Fig. 1 Uitvoering: trek met uw handen afwisselend de linker en rechter knie naar de borst. Houd de knie steeds 5 seconden vast. Geen verende beweging!

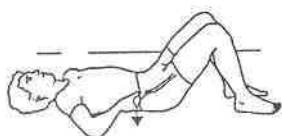


Fig. 2 Uitvoering: span de buik- en bilspieren aan en kantel het bekken achterover, hierbij wordt de onderrug tegen de ondergrond gedrukt. Houd 5 seconden vast en ontspan vervolgens.



Fig. 3 Uitvoering: span de buik- en bilspieren aan. Til het achterwerk omhoog, houdt 3 seconden vast en laat weer rustig zakken.

Enkele algemene adviezen

- draaien: eerst knieën optrekken en dan omrollen;
- wissel activiteiten af met rust;
- voorkom extreme draai - buig bewegingen;
- beweeg ontspannen;
- bouw het niveau van activiteiten geleidelijk op;
- niet met gestrekte benen rechtop in bed zitten;
- geen 'papegaai' aan bed.

Richtlijnen voor thuis

In uw herstelproces heeft u een actieve rol. Dagelijkse activiteiten binnen- en buitenshuis zoals fietsen, huishoudelijke activiteiten en het uitoefenen van hobby's kunt u geleidelijk aan hervatten. Begin rustig. Beweeg op een zodanige manier dat het voor u goed voelt. Bouw de rustmomenten en de rustduur in de tijd af. De fysiotherapeut thuis zal u hier zo nodig in begeleiden.

U mag als passagier in de auto meerijden. Bij langere afstanden adviseren wij u tijdens de rit één of meerdere keren te stoppen om zo van houding te veranderen. Als de dagelijkse activiteiten goed gaan kunt u ook zelf weer gaan autorijden. De richtlijn is het zelfde als bij alle andere activiteiten: begin rustig en bouw het op.

Het werken kunt u hervatten wanneer u de normale dagelijkse activiteiten goed kunt volhouden. Bespreek dit ook tijdens de controle bij de chirurg.

Signalen van uw lichaam, zoals een stijf en moe gevoel in de rug, pijn in rug en/of benen, zijn belangrijk bij het herkennen van een verstoorde balans tussen belasting en belastbaarheid. Het hervatten van activiteiten, werken en/of sporten moet dan op een aangepast niveau. Het is niet alleen van belang wat u doet maar ook hoe u het doet.

Luister dus naar de signalen van uw lichaam!

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze informatie dan kunt u in principe bij uw behandelend fysiotherapeut terecht.

Deze folder is tot stand gekomen met dank aan het AZG

10-09-2015/32290

