

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Thuis na een nek-/ rugoperatie

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Deze folder geeft u advies over de leefwijze in de eerste maanden thuis na uw rug- of nekoperatie. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

## **Algemeen**

Afhankelijk van de grootte van uw operatie kan de herstelperiode meerdere maanden bedragen. Kantoorwerkers kunnen vaak na het eerste poliklinische controlebezoek parttime hun werk weer hervatten. Zwaardere rugbelasting in het werk moet u in de eerste drie maanden na de operatie vermijden.

Het is normaal dat u in de eerste weken na de operatie nog pijn in rug en been (voor de nekhernia in nek en arm) hebt. De zenuw is door de beknelling door hernia of bot vóór de operatie deels beschadigd of op zijn minst gezwollen. Dit verdwijnt langzaam in de loop van enkele maanden. Soms helaas slechts gedeeltelijk, bij sommigen echter volledig. De pijn treedt in het begin vooral op bij het lang in één houding zitten, liggen, staan of bij bewegen. Ook kunt u 's ochtends bij het opstaan last van een stijve rug hebben.

Doet u eerst uw oefeningen 'om los te komen', voordat u het bed uitstapt. Voor de activiteiten overdag is uw eigen lichaam en de pijn een voldoende graadmeter voor hoe ver u mag gaan. Maar wees vooral niet te bang. Pijnscheuten horen erbij en verdwijnen vanzelf.

U hebt pijnmedicatie op recept meegekregen voor thuis. De bedoeling is dit langzaam – om de drie dagen – per tablet af te bouwen. Ook dit is afhankelijk van hoe u zich voelt. Als u Pantozol gebruikt, stopt u hier pas mee wanneer het laatste pijntablet wordt ingenomen.

Of u fysiotherapie nodig hebt, bekijkt uw arts bij de eerste poliklinische controle. (Bij verlammingen fysiotherapie, bij scheefstand van de rug houdingstherapie.)

**Adviezen**

Neem in de herstelperiode genoeg rust. Slaap wat langer uit, ga eerder naar bed en rust s' middags in bed en niet op de bank in de huiskamer. Gebruik bij zitten bij voorkeur een hoge stoel met een harde zitting en een stevige rugleuning. Liever een keukenstoel of tuinstoel dan een fauteuil.

De conditie moet weer langzaam worden opgebouwd. Beweging is hierbij belangrijk. Wandel elke dag en voer dit op in uw eigen tempo. Streef ernaar om, een maand na uw thuiskomst, één à anderhalf uur per dag achtereen te kunnen wandelen. Fietsen mag weer in de derde week na de operatie, zowel op een hometrainer als buiten.

Let op extreme temperatuurwisselingen, zowel van warm naar koud als van koud naar warm. Kleed u niet te warm met het oog op transpireren.

**Vervoer**

We raden af binnen 6 weken na de operatie zelf auto te rijden. Als passagier mag u wel in de auto meerijden. De autoritten moeten echter niet langer duren dan een uur. Bij noodzakelijke langere autoritten kunt u beter regelmatig uitstappen om een stukje te lopen en zo tijdelijk weer even een andere houding aan te nemen. Reizen met het openbaar vervoer mag, maar onder dezelfde voorwaarden als het meerijden in de auto.

**Tillen**

Vermijd het tillen van zware voorwerpen. Gewoon bukken om iets op te rapen, is na een maand of twee weer mogelijk.

Tiladviezen:

- til rustig
- til zo dicht mogelijk bij het lichaam
- til altijd met twee handen
- til niet boven schouderhoogte

Bij het tillen van, bijvoorbeeld, boodschappen is het verstandig het gewicht te verdelen en zowel links, als rechts een tas te dragen.

### **Huishouding**

U moet de eerste zes weken na de operatie het huishoudelijk werk absoluut tot een minimum beperken. Hervat zelf het huishoudelijk werk weer langzaam. Echt zware dingen (stofzuigen, vuilniszakken buiten zetten) mag u pas weer drie maanden na de operatie doen.

### **Sex**

Vrijen is na de operatie zeker weer mogelijk, maar de rug mag niet overmatig worden belast.

### **Werken**

Werkherhvatting wordt met u besproken tijdens uw eerste polikliniekcontrole. In de eerste zes weken thuis wordt het werk niet hervat. Wel kunt u thuis enig werk verrichten aan een tafel of bureau.

### **Sporten**

Bepaalde sporten, zoals hardlopen, kunt u vaak in overleg na de polikliniekcontrole weer hervatten. Rug-agressieve sporten, zoals tennis, voetbal en squash, liefst pas hervatten een half jaar na de operatie. Sporten die veel rugkracht vragen, zoals het maken van roeiende bewegingen, judo, worstelen en gewichtheffen, kunnen wellicht beter blijvend worden nagelaten.

**Wat u zelf kunt regelen voor de operatie**

- Wanneer de operatiedatum bekend is, kunt u zelf wanneer dit gewenst is, huishoudelijke hulp aanvragen bij het WMO loket van uw gemeente.
- Wanneer u alleenstaand bent, denk dan alvast na hoe u het gaat doen met de boodschappen en de maaltijden.
- Zorg dat er iemand boodschappen voor u kan doen of maak gebruik van bezorgdiensten van een supermarkt.
- Voor de maaltijden kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld koelverse maaltijden, tafeltje dekje of kant-en-klare maaltijden van de slager of de supermarkt. U kunt natuurlijk nu alvast beginnen met het invriezen van uw zelfgemaakte maaltijden. Kijk in uw omgeving wat er mogelijk is.

**Thuiszorg**

De transferverpleegkundige in het ziekenhuis kan wanneer het nodig is ondersteuning regelen voor de persoonlijke verzorging, zoals hulp bij het wassen, aankleden en wondverzorging.

**Hulpmiddelen**

Wanneer er geadviseerd wordt om gebruik te maken van een looprekje, rollator, etc. kunt u terecht bij een thuiszorgwinkel bij u in de buurt. Op de Zorgboulevard bij het ziekenhuis is ook een thuiszorgwinkel aanwezig. Wanneer u moeite heeft met de trap in uw woning, overweeg dan om bijvoorbeeld een logeerbed in de woonkamer te zetten.

**Zorghotel**

Ga er niet vanuit dat u, na de operatie, kunt herstellen in het Zorghotel. Dit kan alleen wanneer er na de operatie blijkt dat dit noodzakelijk is. De transferverpleegkundige bespreekt dit samen met u.

### Tot slot

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust aan uw arts, verpleegkundige of fysiotherapeut.



# Notities

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

