



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Advies na rugoperatie: tips voor goede rughygiëne

I Anatomie van de rug

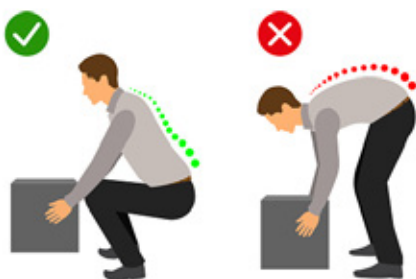
De wervelkolom bestaat uit 7 halswervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, een heiligbeen en een staartbeen. Daarnaast zijn er ligamenten en spieren die zorgen voor de stabiliteit van de wervelkolom zodanig dat het ruggenmerg en de tussenwervelschijven beschermd worden.



I Hef- en tiltechnieken

- Behoud van natuurlijke krommingen: de wervelkolom beweegt best in één geheel zodat de krommingen bewaard blijven
- Goede fysieke conditie: een goede beweeglijkheid en spierkracht zorgen voor een natuurlijk spierkorset
- Behoud van een goed evenwicht en stabiliteit: plaats de voeten uit elkaar zodat het evenwicht groter wordt
- Houd een last zo dicht mogelijk tegen het lichaam: de kracht die nodig is om iets op te tillen, is gelijk aan het op te tillen voorwerp, maar ook afhankelijk van de afstand.

- Wanneer een voorwerp dicht bij het lichaam gedragen wordt, is de belasting voor de rug dus minder groot
- Vermijd tillen van zware voorwerpen: til geen voorwerpen van meer dan 20 kg (vrouwen) of 25 kg (mannen) maar vraag hulp (cijfers volgens Europese richtlijnen)
- Vermijd torsie van de rug: buig en draai nooit gelijktijdig
- Gebruik de benen voor het optillen van een voorwerp: ook in je benen zitten spieren die je kunnen helpen om een gewicht op te tillen (zie figuur)
- Gebruik steeds steunpunten: zo wordt de last op de rug verminderd (vb. elleboog, pols, bovenbeen... zie figuur).



I Transfers

Van zit naar stand: zet je voeten uit elkaar en neem met beide handen steun op de armléuningen. Gebruik de kracht van je armen en benen, hou de rug recht en ga rustig rechtstaan.

Van stand naar zit: zet de voeten uit elkaar en neem met beide handen steun op de armléuningen. Gebruik de kracht van je armen en benen en ga rustig neerzitten. Van lig naar zit: en bloc: beweeg je wervelkolom in één keer zodat de krommingen bewaard blijven. Buig de benen, draai op je zij, breng de gebogen benen uit bed, kom tot zit met behulp van je elleboog en zet de voeten gespreid op de grond.

I Terug actief worden

Actief worden, onmiddellijk na de rugoperatie, zal de pijn verminderen en het functioneren van de rug verbeteren. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vroegtijdig bewegen het resultaat van de rugoperatie vergroot. Bedrust en een gebrek aan beweging kan de conditie van de rug verminderen.

Pijn in de rug en in het been na de rugoperatie is normaal. Dit mag geen reden zijn om niet terug actief te worden, noch om jouw activiteiten te beperken of uit te stellen.

I Het nut van bewegen

Door de pijn worden dikwijls bewegingen en activiteiten vermeden. Als je echter alle activiteiten mijdt, zal je kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen verminderen, wat de pijn negatief kan beïnvloeden.

Als je begint te bewegen of als je start met het uitvoeren van nieuwe activiteiten kan de rugpijn in het begin wat vermeerderen. Deze tijdelijke last is normaal en is zeker geen teken van beschadiging. Bewegen is niet alleen goed voor uw algemene gezondheid, maar kan je rugpijn verlichten en je rug versterken.

I Advies voor houding en algemene fitheid

Vanaf de eerste dag na de operatie moet je regelmatig veranderen van houding: liggen, zitten op de rand van het bed en wat rondlopen. In het begin wandel je slechts 5 minuten, twee keer per dag. De tijdsduur en de afstand moeten geleidelijk aan worden opgedreven. Probeer, tegen drie weken na de operatie, driemaal 30 minuten per dag te wandelen. Ga steeds zitten met licht uitgeholde rug,

eventueel met behulp van een opgerolde handdoek of een klein kussentje. Verhoog geleidelijk aan de tijdsduur van het zitten (niet langer dan 20-30 minuten). Blijf vooral in beweging en verander regelmatig van houding. Het is jouw eigen verantwoordelijkheid om je houding te verzorgen en om in beweging te blijven. Actief worden na de rugoperatie is zeker niet schadelijk.

Blijf dus ook thuis zeker in beweging. Start zo snel mogelijk met allerlei kleine activiteiten en kleine huistaken. Vermijd in het begin het heffen en tillen, en alle zware huistaken. Verander regelmatig je houding en activiteit gedurende de dag.

I Verdere revalidatie

Voor meer informatie aangaande een eventuele verdere revalidatie kan je je, via de arts, wenden tot een kinesitherapeut. De kinesitherapeut kan jouw algemeen functioneren, houding, lenigheid en uithoudingsvermogen evalueren. Deze kan jou, indien nodig, hiervoor de correcte oefeningen aanleren.

I Terug aan het werk

Probeer zo snel mogelijk normaal te functioneren in het dagelijks leven. De nadruk moet worden gelegd op een zo snel mogelijke terugkeer naar je werk. De hervatting van het werk moet individueel met jouw arts worden besproken, daar dit afhangt van verschillende factoren. Bij het hernemen van het werk zou het ideaal zijn om in het begin deeltijds te gaan werken. Indien mogelijk, en in onderlinge overeenkomst met jouw werkgever, ga je best geleidelijk aan voltijds aan het werk.

I Besluit

Een vroegtijdige revalidatie, met geleidelijke opbouw, zorgt voor een goed resultaat na rugoperaties. Je moet je normale activiteiten en je werk zo snel mogelijk hervatten, zelfs met wat rugpijn en enkele beperkingen. Handhaaf een correcte rughygiëne zoals boven vermeld, zeker de eerste 2 maanden. Probeer controle te krijgen over je pijn en laat deze pijn geen controle krijgen over jou.

A.S.Z.

CAMPUS AALST NEUROCHIRURGIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 66 20

E neurologie.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN NEUROCHIRURGIE

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 21 11

CAMPUS WETTEREN NEUROCHIRURGIE

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

A.S.Z. © 18 juli 2024, 02065-NL