

Fysiotherapie  
040 286 4831

Je bent opgenomen in het Anna Ziekenhuis voor een rugoperatie. Behandeling door de fysiotherapeut is een onderdeel van jouw totale behandeling. In deze informatie lees je hier meer over.

### **Behandeling door de fysiotherapeut**

We beschrijven hier de behandeling door de fysiotherapeut. Realiseer je goed dat voor jou persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier is beschreven. De fysiotherapeut bespreekt daarom dagelijks met jou welke activiteiten je mag ondernemen.

#### **De operatiedag**

Op de dag van de operatie komt de fysiotherapeut bij jou langs bij voorkeur voorafgaand aan de operatie. Indien dit niet lukt komt de fysiotherapeut langs na de operatie. Hij/zij legt uit waar de fysiotherapie in het ziekenhuis na de operatie uit bestaat.

De fysiotherapeut oefent, indien mogelijk, met jou het omdraaien en het in en uit bed gaan. Hoe je dat het beste kan doen wordt later nog beschreven.

#### **De eerste dag na de operatie**

De fysiotherapeut begeleidt jou bij het op de juiste manier uit bed komen en opstaan. Samen oefen je dagelijkse activiteiten zoals het aantrekken van jouw sokken en jouw schoenen en het oprapen van een voorwerp van de grond.

Je start vandaag met lopen en een aantal oefeningen. Dit is afhankelijk van hoe fit je bent. Ook leer je hoe je het beste kan gaan zitten en opstaan vanuit een stoel. Na de instructie van de fysiotherapeut mag je kortdurend (maximaal 15 minuten achtereen) zitten tijdens de maaltijden (3 x per dag). Als thuis traplopen nodig is, ga je vandaag of morgen samen met de fysiotherapeut traplopen. Verder bespreek je samen hoe je thuis jouw activiteiten op kan bouwen.

Afhankelijk van het soort operatie en hoe het met jou gaat kan het zijn dat je vandaag naar huis toe mag.

#### **De tweede dag na de operatie**

Je breidt het lopen verder uit, samen met de fysiotherapeut. Indien nodig ga je samen traplopen. Je herhaalt de oefeningen van gisteren. Als alles goed verloopt mag je vandaag naar huis toe.

#### **Tijdens het ziekenhuisverblijf**

De fysiotherapeut zal elke keer als hij/zij bij jou komt, samen met jou bespreken welke activiteiten je al zelfstandig mag ondernemen en welke nog niet.

#### **Fysiotherapie in de thuissituatie**

Er is geen directe noodzaak voor fysiotherapie in de thuissituatie na de operatie. Zeker niet in de eerste 2 weken. Wij raden aan het natuurlijk herstel af te wachten en vooral goed het stabiliseren van de onderrug te oefenen en toe te passen in het dagelijks leven. Tijdens de controle bij de neurochirurg kun je overleggen of fysiotherapie alsnog wenselijk is.

#### **Leefregels na jouw rugoperatie**

- Wanneer je na de operatie weer thuis bent, kun je jouw dagelijkse activiteiten weer voorzichtig gaan opbouwen. Luister hierbij naar de signalen van jouw lichaam.
- Vermijd voorover bukken en draaien van de rug de eerste 6 weken.
- Ga in en uit bed via de zij, zoals op de volgende pagina's is uitgelegd.

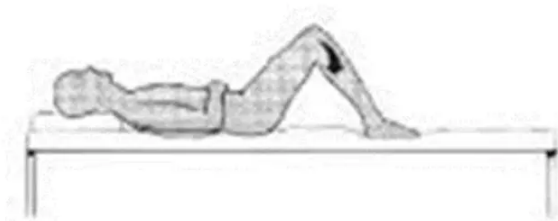
- Wissel regelmatig verschillende houdingen af. Regelmatig wandelen, kortdurend zitten in een goede zithouding en regelmatig liggen op een plat bed. Voor jouw herstel is het goed om met grote regelmaat korte afstanden te wandelen. Het regelmatig wandelen van korte afstanden is beter dan eenmalig/enkele malen een lange afstand. Je mag het wandelen naar kunnen uitbreiden.
- Je mag het zitten de eerste 6 weken rustig en naar kunnen opbouwen tot maximaal 30 minuten. Je kunt beter vaker korte momenten zitten dan te lang. Wissel regelmatig tussen de verschillende houdingen (lopen, zitten, liggen) op geleide van jouw mogelijkheden.
- Draag stevig schoeisel met een niet te hoge hak. Gebruik bij voorkeur een lange schoenlepel.
- Seksuele activiteiten zijn toegestaan mits je jouw rug niet te zwaar belast en je rekening houdt met jouw houding.
- De eerste 4 tot 6 weken mag je niet tillen en geen zware voorwerpen dragen. Iets van de grond oprapen kan je doen door te hurken met een rechte rug.
- 2 weken na een hernia operatie mag je zelf gaan autorijden, mits de kracht van de been- en voetspieren normaal is. Na een lumbale laminectomie mag je pas na 6 weken autorijden. Vermijd lange autoritten (ook als bijrijder) de eerste 6 weken..
- 2 weken na een hernia operatie mag je weer fietsen. Je dient bij voorkeur op een asfaltweg te gaan fietsen en met een rechte rug. Bouw dit rustig op, in afstand en tijd. Na een lumbale laminectomie mag je pas na 6 weken weer fietsen.
- 3 weken na een hernia operatie mag je beginnen met zwemmen. De operatiewond dient wel geheeld te zijn. Je begint met zwemmen op jouw rug, de keren daarop mag je ook op jouw buik zwemmen. Na een lumbale laminectomie mag je pas na 6 weken zwemmen.
- Doe de eerste weken geen zwaar huishoudelijk werk

## In en uit bed gaan

Om de rug zo min mogelijk te belasten wordt geadviseerd op onderstaande wijze in en uit bed te gaan. Jouw fysiotherapeut oefent dit voor of na de operatie met jou.

### Uit bed gaan:

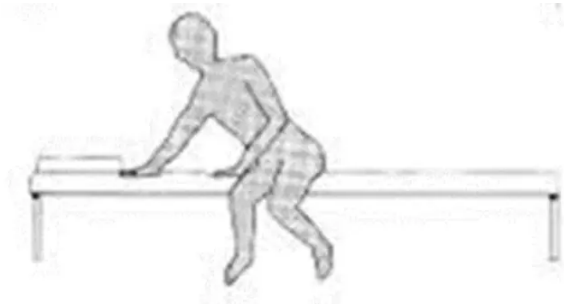
Benen om beurten optrekken.  
Met de voeten contact houden met het matras.



Met het boven- en onderlichaam tegelijk naar de zij rollen.



Benen over de rand van het bed en met de armen afzetten. Daarbij proberen niet te draaien met de rug.



Rechtop komen zitten



**In bed gaan:**

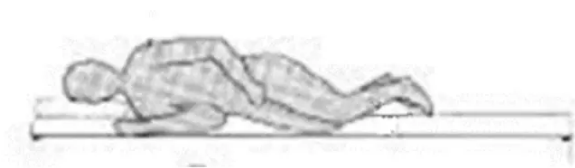
Op de rand van het bed gaan zitten met de billen ver genoeg naar achteren.



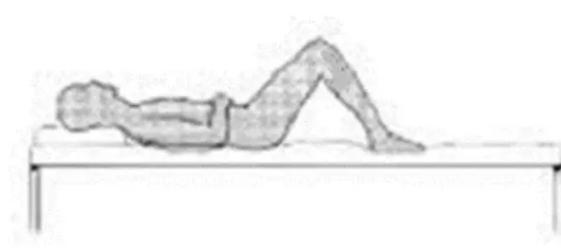
Op de zij gaan liggen. De benen tegelijkertijd meenemen en op de bedrand plaatsen.



Helemaal op de zij gaan liggen



Met het boven- en onderlichaam tegelijk naar de rug rollen. Daarna om beurten de benen strekken. Met de voeten contact houden met het matras.



### **Oefeningen na een lumbale hernia-operatie of een laminectomie**

Als gevolg van de operatie kan de rug wat instabieler worden. Daarom is het belangrijk een 'spierkorset' te creëren.

Dit kan je doen door de volgende oefeningen uit te voeren:



### Oefening 1

- Je zit op een stoel. Voor je staat een stoel binnen handbereik met de rugleuning naar je toe (zie afbeelding).
- Je zit nu actief en goed rechtop op de achterste stoel.
- Je pakt nu met beide handen de rugleuning van de stoel, die voor jou staat, vast. Je blijft goed rechtop zitten.
- Terwijl je zo blijft zitten, doe je net alsof je de stoel voor je iets naar voren duwt en vervolgens iets naar achteren trekt. De stoel mag niet verschuiven.
- Probeer nu de trek- en duwbeweging steeds af te wisselen terwijl je stabiel blijft zitten.

### Oefening 2

- Uitgangshouding zoals bij oefening 1.
- Vervolgens doe je alsof je de stoel naar links en naar rechts verschuift. Daarna wisselen. De stoel mag niet verschuiven.

### Oefening 3

- Uitgangshouding zoals bij oefening 1.
- Met jouw ene hand duw je en met de andere hand trek je aan de rugleuning van de stoel. Daarna wisselen. Ook hierbij mag de stoel niet verschuiven. Door alle bewegingsrichtingen steeds te variëren ben je bezig om met jouw spieren een spierkorset te creëren. Het is aan te bevelen dat je deze oefening 3 keer per dag doet. Elke richting voer je in het begin 30 seconden uit en breidt dit, naarmate het beter gaat, uit naar 1 minuut. Bij twijfel de oefening altijd korter en minder vaak uitvoeren, nooit langer of vaker.

### Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kun je alles nog eens rustig nalezen.

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling fysiotherapie, telefoon: 040 - 286 48 31.

Met medische vragen kun je terecht bij jouw behandelend specialist.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys001-  
fysiotherapie-en-leefregels-na-een-rugoperatie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys001-fysiotherapie-en-leefregels-na-een-rugoperatie/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



FYS001  
01-01-2021