

Na uw rugoperatie (spondylodese)

Zo zorgt u voor goed herstel

U wordt geopereerd aan uw rug

U krijgt een spondylodese. Dit is een rugoperatie waarbij we een paar wervels aan elkaar vastmaken. In deze folder leest u belangrijke tips en regels voor goed herstel.

Wat is een spondylodese?

Een spondylodese is een rugoperatie waarbij we een paar wervels aan elkaar vastmaken. Dit doen we met schroeven, een staafje of een botblokje. Hierdoor kunnen de wervels niet meer los van elkaar bewegen. Ze groeien stevig aan elkaar vast.

Voor de operatie

Thuis oefenen

Het is belangrijk dat u vóór de operatie thuis oefent hoe u na de operatie uit bed kunt stappen. U wilt uw rug zo min mogelijk belasten. Het is dus belangrijk dat u uw rug recht houdt. Zo recht als een boomstam.

Zo doet u dat:

- Ga op uw rug in bed liggen. Buig uw knieën en zet uw voeten op het matras
- Beeld u in dat uw rug een plank of boomstam is. Draai uw knieën, heupen en schouders tegelijkertijd op uw zij.
- Laat uw voeten en onderbenen over de rand van het bed zakken. Duw uzelf tegelijkertijd met uw armen omhoog, tot u helemaal rechtop zit.
- Om op te staan, zet u uw voeten goed onder uw knieën. Zet uw handen op uw bovenbenen. Buig met een rechte rug iets voorover. Kom daarna overeind door uw benen te strekken.

Wilt u weer gaan liggen? Doe dan het omgekeerde van de stappen om uit bed te komen.

Na de operatie

Tips

- **Ga de eerste paar dagen na de operatie regelmatig even liggen**
Dit kan bijvoorbeeld 4 keer een half uur. Dat is beter dan 1 keer 2 uur
- **Wissel lopen, zitten en liggen af**
Blijf niet te lang in dezelfde houding zitten of liggen.
- **Zitten is belastend voor uw rug**
Daarom is een goede zithouding extra belangrijk. Ga op een hoge stoel zitten met een hoge rugleuning die iets achterover helt. De stoel moet hoog genoeg zijn om rechtop te kunnen zitten, met de voeten op de grond. Een tuinstoel die verstelbaar is in 5 standen zit meestal goed.
- **Probeer ontspannen te zitten, maar zak niet onderuit**
Ga juist goed met uw rug tegen de rugleuning zitten. Gebruik daarbij de hele zitting en de hele rugleuning.
- **Ga niet te lang zitten**
Bouw het langzaam op. Ga eerst 5 minuten zitten, daarna wat langer, enzovoorts. Bent u toch stijf als u opstaat? Ga de volgende keer dan eerder staan en een stukje lopen. Tijdens het eten in het ziekenhuis en thuis kunt u gewoon blijven zitten.
- **Ga niet rechtop zitten in bed**
Ook niet met de rugsteun omhoog. Blijf in bed dus altijd liggen.

De dag van de operatie

Na de operatie

- De eerste 3 uur na de operatie moet u plat op bed blijven liggen.
- Daarna mag u op uw zij draaien.
- Als u zich goed voelt, mag u proberen uit bed te komen. De verpleegkundige helpt u.

Als een boomstam uit bed

U komt onder begeleiding van een verpleegkundige als een boomstam uit bed. U heeft dit thuis geoefend. Het kan zijn dat u nog wat duizelig of misselijk bent als u gaat zitten. Dit komt door de narcose. Als u voor de eerste keer uit bed bent geweest, mag u daarna geregeld een klein stukje lopen of even zitten. U begint met 5 minuten.

De wond

De wond kan in het begin wat pijnlijk zijn en trekken. Dit is normaal. U hoeft uw rug niet stijf te houden.

Pijn is nog niet helemaal weg

De pijn die u vóór de operatie had, kan nog niet helemaal verdwenen zijn. Misschien heeft u ook last van tintelingen. Dit komt omdat de zenuw nog tijd nodig heeft om te herstellen.

Eerste dag na de operatie

Op de eerste dag na de operatie komt de fysiotherapeut. Deze helpt u uit bed en loopt een stukje mee als uw toestand dit toelaat. U krijgt ook een oefening om verkleving van de zenuw te voorkomen.

Heeft u pijn? Laat dit dan weten

Als u pijn heeft, laat het dan weten. Pijn kan ervoor zorgen dat u niet goed kunt bewegen. Als u pijn heeft, krijgt u misschien extra pijnstillers.

Oefeningen voor thuis

Als u van de fysiotherapeut uitleg over de oefeningen heeft gekregen, kunt u met deze beginnen. Niet eerder. Doe de oefeningen elke dag. Luister goed naar uw lichaam en zorg dat u tussen de oefeningen door genoeg rust neemt. Volg deze tips op:

- Doe alléén oefeningen die u van de fysiotherapeut kreeg.
- Stop met de oefening als u dezelfde hevige zenuwpijn in uw bil of been voelt als voor de operatie.
- Bij het oefenen kunt u de wond wat voelen trekken. Dit is niet gevaarlijk, maar zorg er wel voor dat u tijdens het oefenen geen hevige wondpijn krijgt.
- Til bij oefeningen waarbij u op uw rug ligt **nóóit** uw beide benen tegelijk gestrekt op.
- Kom vanuit rugligging niet ineens met uw romp (recht) overeind.
- Blijf tijdens de oefeningen goed doorademen.
- Oefen minstens 3 keer per dag en herhaal elke oefening 5 tot 10 keer.

Oefening 1: voor een stabiele wervelkolom

- Ga op de rug liggen.
- Til uw hoofd op en breng uw kin naar de borst.
- Houd dit 3 tellen vast.
- Leg dan uw hoofd weer rustig neer.

Oefening 2: om verkleving van de zenuw te voorkomen

- Ga op uw rug liggen..
- Til 1 been rustig en zo hoog mogelijk gestrekt op.
- Breng uw voet richting uw neus..
- Beweeg uw hoofd tegelijkertijd naar achteren
- Laat uw voet daarna naar beneden zakken.
- Breng tegelijkertijd uw kin naar de borst.
- Doe dit ook met uw andere been..
- Zorg dat uw knie recht blijft

Tweede dag na de operatie

Vanaf de tweede dag na de operatie komt de fysiotherapeut dagelijks bij u langs. Deze beoordeelt dan hoe u beweegt. Het is belangrijk dat u uw houding zoveel mogelijk afwisselt.

Fysiotherapie thuis

Na uw ontslag uit het ziekenhuis kunt u soms nog fysiotherapie nodig hebben. Hoe lang deze therapie duurt, hangt af van uw herstel. De fysiotherapeut bepaalt dit samen met u. Als de fysiotherapeut vindt dat u thuis nog fysiotherapie nodig heeft, krijgt u een verwijzing mee. Ook krijgt u tips voor een goede houding en hoe u goed beweegt.

Leefregels voor thuis

Houding

Het is belangrijk om regelmatig van houding te wisselen. Blijf niet te lang zitten. Wissel dit regelmatig af met lopen en liggen.

Tillen en bukken

U kunt gerust iets tillen. Maar doe dit altijd met een rechte rug. De eerste 2 weken mag u niet meer dan 1 tot 2 kilo tillen. Daarna mag u langzaam uitbreiden. Als u voor uw werk moet tillen, is het belangrijk dat u:

- Uw rug recht houdt;
- Door uw knieën zakt;
- Met 2 armen tilt;
- Dicht bij uw lichaam tilt;
- Niet te lang voorover staat of bukt.

Sokken en schoenen aantrekken

U gaat op een stoel of op bed zitten. Kruis uw ene been over het andere, zodat uw enkel op uw knie rust. Houd daarbij uw rug recht. Trek vervolgens uw sok en of schoen aan. U kunt uw voet ook op een stoel zetten en zo uw sok en schoen aantrekken. U kunt zo nodig een schoenlepel gebruiken.

Huishoudelijk werk

U mag huishoudelijk werk langzaam weer opbouwen. Verwacht niet dat u in 1 keer alles weer kunt doen. U mag nog geen werk doen waarbij u voorover moet

buigen. Denk bijvoorbeeld aan stofzuigen, afwassen of bedden opmaken.

Verder is het belangrijk dat u niets doet waarbij u onverwacht een snelle beweging moet maken. Na 3 maanden mag u in principe alles weer doen. Maar voorkom lang bukken en gebukt staan.

Fietsen

U mag 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis weer fietsen. Vermijd drempels en hobbels. Eventueel kunt u eerst op een damesfiets met wat zachtere banden fietsen. U mag wel meteen na uw ontslag op een hometrainer fietsen.

Autorijden

De eerste 2 weken na de operatie mag u niet zelf autorijden. Meerijden mag wel. Als u daarna weer genoeg gevoel en kracht in uw benen hebt, kunt u beginnen met een klein stukje. Zorg bij langere ritten voor genoeg pauzes.

Als u wat vertraagd reageert, of als u een veranderd gevoel of minder kracht in uw benen heeft, overleg dan eerst met de neurochirurg of het veilig is om zelf auto te rijden.

Sporten

Als de wond goed genezen is, mag u na 2 weken weer zwemmen. U mag na ongeveer 3 maanden weer sporten.

Werken

Als u licht werk doet, mag u hier 3 tot 4 weken na de operatie weer mee beginnen. Bouw uw werk in overleg met de bedrijfsarts op. Als u nog lage rugklachten heeft of u twijfelt of u uw werk kunt uitbreiden, bespreek dit dan met de neurochirurg tijdens de controle na 6 tot 8 weken. Wissel tijdens het werk zitten en lopen regelmatig af.

Blijf ook tijdens uw werk zitten en lopen regelmatig afwisselen. Heeft u zwaar(der) werk waarbij u veel moet tillen? Dan kunt u hier na 3 maanden weer mee beginnen.

Heeft u nog vragen?

Bel dan naar de afdeling Neurochirurgie:
0182 50 51 92. Dit kan op maandag,
dinsdag en donderdag van 10.00 uur tot
12.00 uur.

Bij spoed belt u naar 0182 50 50 16.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kijkt u
op www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het
algemene nummer (0182) 50 50 50.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2024
04.10.075