

# Fysiotherapie

## Fysiotherapie na een hernia operatie/stenose operatie

U ondergaat binnenkort een hernia/stenose-operatie in de onderrug. In deze folder vindt u informatie over de periode na de operatie en de fysiotherapie die u in deze periode krijgt. In de folder wordt een aantal oefeningen dat deel uitmaakt van het totale revalidatie programma beschreven. Uw behandelend fysiotherapeut licht de oefenstof verder toe. Ook vertelt uw fysiotherapeut welke oefeningen voor u belangrijk zijn.

Heeft u vragen over wat u in de folder leest? Schrijf uw vragen dan op zodat u ze later aan de fysiotherapeut kunt stellen. Ook is het zinvol om deze folder mee te nemen naar het ziekenhuis als u wordt opgenomen voor de operatie.

### Vóór de operatie

Hoe u het beste na de operatie uit bed kunt komen kunt u thuis al oefenen met de boomstam-methode zoals hieronder beschreven.

#### Uit bed komen (boomstam – methode)

Bij het uit bed komen is het belangrijk uw rug recht te houden. De rug wordt het minst belast door deze recht te houden.

Het tot zit komen op de rand van uw bed doet u in 4 stappen:

- 1 Trek vanuit rugligging één been op (afb. 1). Til uw hoofd op.
- 2 Draai op uw zij. Hierbij worden schouders en heupen in één lijn gedraaid (als een boomstam).
- 3 Daarna brengt u de voeten over de rand van het bed.
- 4 Vervolgens kunt u zich zijwaarts omhoog duwen (afb. 2).

Ook hierbij is het belangrijk dat de rug recht blijft. Houd de schouders en heupen zoveel mogelijk op één lijn.



afb. 1



afb. 2

## **Bewegingsprogramma na de operatie**

### Dag van de operatie

De eerste 6 uur na de operatie ligt u op uw rug. Dit is om zwelling van de wond te verminderen.

In overleg met de verpleging mag u naar de toilet lopen.

### Vanaf de eerste dag na de operatie

Op de dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u. Hiermee bespreekt u wat u vandaag en de komende tijd het beste kunt doen om zo goed mogelijk te revalideren.

De fysiotherapeut geeft ook aan welke oefeningen u mag doen.

- U mag 5 tot 6 keer per dag uit bed, de eerste keren 20 minuten en in de loop van de eerste dag bouwt u dit op tot 30-60 minuten per keer.
- Vanaf de tweede dag na de operatie breidt u het lopen en zitten uit. Probeer zelf aan te voelen hoelang het lopen goed voelt.
- Het beste is om zitten, lopen en liggen regelmatig af te wisselen. Als u niet duizelig of licht in het hoofd bent, mag u zelf naar het toilet gaan.
- U kunt lopen op uw kamer en op de gang.
- Begin met 5 minuten zitten en breid dat uit. Probeer zelf aan te voelen hoe lang u dit kunt volhouden. Als u stijf bent na het zitten, moet u de volgende keer eerder weer een stukje lopen. Ook tijdens de maaltijden kunt u zitten.
- Als u opstaat of gaat zitten, steunt u met uw handen op uw bovenbenen. Hierbij ontlast u de rug.
- Zorg dat u voldoende rust krijgt door regelmatig een uur op bed te liggen. Zet de rugsteun van het bed plat of eventueel maar een klein beetje omhoog.
- U mag vanaf de eerste dag gerust op uw rug of op uw zij liggen. Zorg er voor dat u, als u op uw zij ligt, uw knieën op elkaar houdt of leg een kussen onder de bovenste knie. Zo zorgt u dat uw rug niet gedraaid ligt.
- Wissel het lopen en zitten af.

- Voor dat u naar huis gaat, oefent u het traplopen samen met de fysiotherapeut.
- Na het oefenen is het goed om even rust te nemen. Houd goed in de gaten of u niet te lang zit. Probeer dit zelf aan te voelen.

Meestal mag u de dag na de operatie naar huis. Als het nodig is blijft u nog een nacht.

## **Na ontslag uit het ziekenhuis**

Als u het ziekenhuis mag verlaten (ontslag) dan krijgt u een verwijzing mee voor fysiotherapie. U kunt zelf een afspraak maken bij de therapeut die u gaat nabehandelen. Het herstel na de operatie kunt u zelf beïnvloeden. Fysiotherapie en dagelijks oefeningen doen, dragen bij aan een vlot herstel. De opbouw van uw activiteiten bespreekt u met uw behandelend fysiotherapeut.

U hoeft niet direct te starten met fysiotherapie. Soms is het fijn om de eerste paar dagen na de operatie rustig aan te doen. Voelt u zich onzeker of weet u niet goed hoe u uw conditie kunt verbeteren? Neem dan contact op met uw fysiotherapeut. Ook als u nog veel pijn heeft of scheef loopt, is het verstandig om met fysiotherapie te starten.

### Oefeningen thuis

Oefen iedere dag een aantal keer. Voor de ene persoon is 3 keer per dag voldoende, een ander zal liever 5 keer oefenen. Luister naar de signalen van uw lichaam.

Als richtlijn kunt u aanhouden dat u een oefening 7 tot 10 keer doet.

Oefeningen waarbij u veel last krijgt, slaat u over of past u aan. Doe ze bijvoorbeeld wat rustiger. Bespreek dit met uw fysiotherapeut. Let erop dat u regelmatig rustpauzes neemt na het oefenen.

Het is belangrijk dat u naar uw lichaam luistert en u het niet forceert. Als u teveel heeft gedaan, merkt u dit vaak pas achteraf.

### Stijfheid bij het opstaan 's ochtends

Stijfheid bij het opstaan 's ochtends kan nog een tijd aanwezig zijn. Om dit te verminderen, kunt u voordat u opstaat in bed oefeningen doen en daarna een warme douche nemen.

### Zitten

Zeker de eerste tijd na de operatie is het verstandig om niet te lang stil te zitten. Probeer zelf te bepalen hoe lang het voor u goed aanvoelt. Maak er een gewoonte van regelmatig even rond te lopen. Het beste is om op een stoel te zitten met een hoge rugleuning, die zowel hoog als laag in de rug steun geeft. Ook is het belangrijk dat u het hele zitvlak van de stoel gebruikt. Uw voeten staan plat op de grond. Op deze manier rusten uw benen op een natuurlijke wijze op de grond.

### Conditie

U kunt uw conditie verbeteren door de loopafstand steeds wat groter te maken. Ook het steeds herhalen van de oefeningen verbetert uw conditie.

### Rust

Neem regelmatig rust, ga hierbij op uw bed liggen en niet op de bank. Voor de één zal dit vaker nodig zijn dan voor de ander. Probeer dit zelf aan te voelen.

### Tillen en bukken

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u gerust iets tillen. Doet u dit dan wel met een rechte rug en til niet zwaarder dan 1 á 2 kilo. Dit is een veilige marge. Dit mag u in de weken na de operatie uitbreiden. Moet u voor uw werk veel tillen, dan raden we u aan dat u eerst tilinstructies van uw fysiotherapeut ontvangt.

- Til de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Ga door de knieën.
- Til met 2 armen.
- Vermijd (lang) voorover gebogen staan, bukken.
- En houd tijdens het tillen de rug recht.

### Huishoudelijk werk

U kunt de meeste lichte werkzaamheden hervatten na 1 tot 6 weken. Let wel goed op met bukken en tillen. Vermijd bezigheden waarbij u voorover of in een slechte houding staat, denk hierbij aan stofzuigen, afwassen of bedden opmaken. Vermijd in alle gevallen situaties waarbij u een plotselinge beweging moet maken. Na 3 maanden kunt u alle werkzaamheden weer uitvoeren. Vermijd wel langdurig bukken en gebukt staan.

### Werken

Lichte werkzaamheden kunt u na 3 á 4 weken gerust weer oppakken. Bouw de werkzaamheden op in overleg met de bedrijfsarts. Vaak zijn de lage rugklachten nog een beperking om de activiteiten verder uit te breiden. Als u twijfelt, wacht u tot het poliklinische bezoek aan de neurochirurg of orthopedisch chirurg na 6 tot 8 weken. Ook nu is het nog verstandig om zitten en lopen regelmatig af te wisselen. Werk waarbij veel getild moet worden, mag u na 3 maanden hervatten. Het is raadzaam dat u eerst tilinstructies van uw fysiotherapeut ontvangt.

### Fietsen

Na 2 weken kunt u weer fietsen op vlakke wegen. Overleg dit wel eerst met de fysiotherapeut. Stap voorlopig rustig op en af. Fiets daarom op een damesfiets en fiets met zachte banden. Fietsen op een hometrainer mag u meteen na ontslag uit het ziekenhuis.

### Autorijden

De eerste 2 weken na ontslag mag u niet zelf autorijden, maar wél meerijden. Als het gevoel en de kracht in uw benen voldoende is, kunt u in de woonomgeving rijden. Zorg bij langere ritten voor voldoende pauzes. U reageert waarschijnlijk af en toe wat trager na de operatie. Houd hier goed rekening mee voordat u besluit zelf weer te gaan autorijden.

### Openbaar vervoer

Na ongeveer 2 weken kunt u weer met het openbaar vervoer. Dit is uiteraard afhankelijk van hoe u zich voelt.

### Sportbeoefening

Na 2 weken kunt u weer zwemmen, op voorwaarde dat de wond goed genezen is. Na ongeveer 3 maanden kunt u alle sporten hervatten. Probeer rustig uit wat wel en niet goed voelt. Overleg dit ook met uw behandelend fysiotherapeut.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u dagelijks bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

### **Vragen?**

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, stelt u ze gerust aan uw behandelend fysiotherapeut of neem contact op met de afdeling Fysiotherapie, telefoon (0182) 53 31 59. Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
maart 2024  
05.05.051