

### Na uw neurochirurgische operatie Zo zorgt u voor een goede wondgenezing

#### **U wordt geopereerd**

In deze folder leest u wat u moet doen om goed te herstellen. Het is belangrijk dat de wond snel en goed geneest. Zo is de kans op complicaties kleiner. Hieronder leest u belangrijke tips en regels voor een snel en goed herstel.

#### **Wondzorg**

##### *Verband*

Als u op dag 1 al naar huis mag, verwijdert de verpleegkundige het verband. Mag u nog niet naar huis? Dan verwijdert deze het verband in elk geval 48 uur na uw operatie. Onder het verband zitten kleine pleisters (strips) die de huidranden van de wond tegen elkaar houden. U krijgt een speciale pleister die waterdicht is. Zo kunt u gewoon douchen.

Als de wond droog is, mag u op de derde dag na de operatie deze pleister verwijderen. De strips mogen tot 1 week blijven zitten. Komen ze niet zelf los? Dan mag u ze zelf verwijderen. Als u het prettig vindt, kunt u een beschermend verband op de wond doen. Dit is niet nodig, maar als de wond nog lekt, is het wel aan te raden. Neem contact op als de wond na 1 week nog lekt.

##### *Douchen*

U mag douchen. Let er wel op dat de wond niet week wordt. De wond mag nat worden en u mag deze schoon spoelen.

##### *In bad*

U mag niet in bad. Dat mag weer 2 weken nadat de wond goed is genezen.

#### **Regels voor goed en snel herstel**

##### *Stijfheid en spieren*

De eerste weken na de operatie kunt u last krijgen van krampen, stijfheid en pijn in nek, rug en armspieren. Dit is normaal en komt door de operatie.

##### *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 heeft, 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.

##### *Fietsen*

U mag 2 weken na uw ontslag uit het ziekenhuis weer fietsen. Vermijd fietspaden met veel hobbels. Ga niet via de stoeprand de stoep op, want dan belast u uw rug te veel. U mag wel meteen na uw ontslag op een hometrainer fietsen.

##### *Zwemmen en andere sporten*

2 weken nadat de wond goed genezen is, mag u weer zwemmen. Andere sporten mag u ongeveer 3 maanden na de operatie weer doen.

## 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. Heeft u nog lage rugklachten? Of twijfelt u of u uw werk kunt uitbreiden? Bespreek dit dan met de neurochirurg tijdens de controleafspraak na 6 tot 8 weken. Wissel tijdens het werk zitten en lopen regelmatig af.

Als u zwaar werk doet, waarbij u bijvoorbeeld veel moet tillen, bespreek dan vóór uw ontslag uit het ziekenhuis met de neurochirurg wanneer u hiermee kunt beginnen.

## Zwaar 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.

## Houding

Het is belangrijk dat u niet te lang in dezelfde houding blijft liggen of zitten. Wissel regelmatig af tussen lopen, zitten en liggen. Zitten is belastend voor uw rug. Daarom is een goede zithouding extra belangrijk. Ga op een hoge stoel zitten met een hoge rugleuning.

Ga niet rechtop in bed zitten, ook niet met de rugsteun omhoog. Blijf in bed dus altijd liggen.

## Tillen en bukken

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.

Als u zwaar werk doet, overleg dit dan eerst met de neurochirurg.

## Sokken en schoenen aantrekken

U kunt zittend sokken en schoenen aantrekken. Ga hiervoor zitten en kruis het ene been over het andere. De enkel van het ene been rust dan op de knie. Houd hierbij uw rug recht.

U kunt ook staand 1 voet op een stoel plaatsen. Hierbij is een lange schoenlepel handig.

## Fysiotherapie en oefeningen

Na uw ontslag heeft u misschien kort fysiotherapie nodig. Dit hangt af van hoe goed u herstelt. De fysiotherapeut kan u vertellen of u thuis nog fysiotherapie nodig heeft. In dat geval krijgt u bij ontslag een verwijzing mee.

De fysiotherapeut geeft u adviezen en oefeningen voor een goede houding en beweging.

Het is belangrijk om goed op de volgende punten te letten:

- Neem 's middags rust door bijvoorbeeld een uur te gaan liggen. Doe dit zolang u het nodig heeft;
- Wissel regelmatig van houding;
- Til bij de oefeningen waarbij u op uw rug ligt nooit uw beide benen tegelijk gestrekt op;
- Kom vanuit rugligging niet ineens met uw romp (recht) overeind;
- U kunt tijdens de oefeningen de wond wat voelen trekken. Dit is niet gevaarlijk. Maar zorg er wel voor dat u geen hevige wondpijn voelt tijdens de oefeningen.

## Wanneer belt u ons?

Als u na uw ontslag uit het ziekenhuis 1 van de volgende dingen ervaart, bel ons dan.

- De wond ziet rood of dik;
- De wond doet meer pijn dan tijdens uw opname;
- De wondranden gaan wijken;

- Er komt vocht, pus of bloed uit de wond;
- U heeft hoofdpijn bij het opstaan;
- U krijgt meer pijn in uw benen;
- U krijgt last van zwakke benen of verlamming;
- U krijgt binnen de eerste 2 weken na de operatie koorts boven 38,5 graden.

We overleggen dan met de arts. Het kan zijn dat we u vragen om een foto van de wond te mailen.

### **Controleafspraak**

Als u naar huis mag, krijgt u een afspraak mee voor controle. Mag u in het weekend of 's avonds naar huis? Dan sturen we de controleafspraak een week later per post na. De controleafspraak is ongeveer 6 tot 8 weken nadat u weer naar huis mag.

### **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](http://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  
04.10.076