

# Weer op de been na een hernia-operatie

## Adviezen voor een goed herstel in de eerste weken na de ingreep

Extra aandacht voor uw houding; uw herniaoperatie is achter de rug. En natuurlijk wilt u het alledaagse leven weer snel oppakken. Het kost echter tijd om volledig van de ingreep te herstellen. Uw lichamelijke conditie, leeftijd en eventueel eerdere operaties aan uw wervelkolom of bewegingsapparaat zijn uiteraard van invloed op uw herstel. Maar het is zeker belangrijk om, vooral in de eerste zes weken, te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt.

Bij een microherniaoperatie kan een aantal activiteiten eerder worden opgepakt dan bij een standaardherniaoperatie. Fietsen, zwemmen en autorijden kan doorgaans na twee of drie weken weer hervat worden.

Hier leest u waar u extra op moet letten bij gewone zaken zoals zitten, tillen, of het huishouden. Veel aanwijzingen zijn erg logisch, maar juist daarom vergeet u ze ook gemakkelijk terwijl ze zo belangrijk zijn voor een goed herstel. Lees deze informatie daarom goed door en aarzel niet om uw fysiotherapeut om verduidelijking te vragen. In overleg met uw specialist of fysiotherapeut kunt u de aanwijzingen eventueel meer toespitsen op uw persoonlijke situatie. We wensen u een spoedig herstel toe en zo min mogelijk ongemak.

## Algemene adviezen

- In de herstelperiode is het belangrijker dan ooit om de signalen van uw lichaam serieus te nemen. In de eerste vier tot zes weken is pijn in uw rug een goede graadmeter voor wat u wel kunt en wanneer u teveel van uw lichaam vraagt.
- Neem de eerste vier tot zes weken regelmatig rust door te gaan liggen. Wissel activiteiten zoals lopen, staan en zitten af.
- Voer uw algemene conditie stapsgewijs op door wandelen of fietsen op een hometrainer. Na vier tot zes weken kunt u buiten een stukje gaan fietsen of gaan zwemmen. Korte afstanden kunt u het beste lopend afleggen.
- Blijf niet langere tijd in dezelfde houding voorover, gebogen of gedraaid zitten. Het is goed om uw houding regelmatig af te wisselen.
- Sex hoeft niet gemeden te worden. Vermijd wel houdingen die niet prettig aanvoelen.

## Zitten

- Zitten is belastend voor uw rug. Houd daarom een goede zithouding aan. Dat is het makkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en met steun in de lendenen. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten bij de grond. Een tuinstoel die verstelbaar is voldoet meestal goed.
- Probeer ontspannen te zitten zonder onderuit te zakken: u kunt de onderrug eventueel ondersteunen met een kussen.
- Blijf in de eerste vier tot zes weken niet langer dan 20 minuten achter elkaar zitten. Ga regelmatig even lopen.

## Vervoer

- U kunt gedurende de eerste vier tot zes weken als passagier mee in de auto, al is het niet ideaal. Een ritje van een half uur is het maximum. Ga in elk geval niet zelf achter het stuur zitten.
- Instappen in de auto vereist een aparte techniek. Verlicht de druk op uw rug en steun zoveel

mogelijk op uw armen terwijl u recht naar achter gaat zitten. U zit dan als het ware zijwaarts op de autostoel, met uw benen buitenboord. Draai daarna uw romp en benen als □□n geheel naar binnen, houd hierbij uw benen tegen elkaar.

- Met het openbaar vervoer reizen zit er de eerste zes weken niet in. Wachten op tram, trein of bus en zitten op de veelal krappe stoelen en banken is niet weggelegd voor iemand die net een hernia-operatie heeft ondergaan.
- Laat de fiets nog even staan. W□l is het in de eerste vier tot zes weken goed om aan uw conditie te werken op een hometrainer. Let op dat u rechtop zit.

## **Tillen**

Til geen dingen op voordat u met uw fysiotherapeut de juiste techniek heeft doorgenomen. Zeker nu komt het aan op verstandig tillen. In de eerste vier tot zes weken kunt u alleen voorwerpen tot □□n □ anderhalve kilo tillen. Ongeveer een pak suiker dus, niet meer. Geleidelijk aan kunt u het gewicht opvoeren. Tilt u vaak, meer dan een paar keer per uur, ga dan niet verder dan 15 kilo. Tilt u maar een paar keer per dag, houd dan de grens van maximaal 25 kilo aan, ook al is uw rug volledig hersteld.

Algemene aandachtspunten bij bukken en tillen:

1. Til rustig.
2. Til de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
3. Til niet boven schouderhoogte.
4. Vermijd een maximaal voorovergebogen houding van de romp.
5. Vermijd draaien en zijwaarts buigen van de romp.
6. Til met twee handen.

## **Voorwerpen oppakken**

Pak alleen met steun van een goed verankerd voorwerp iets op. Doe dit vanuit de benen met gestrekte rug. Let op dat u daarbij niet naar voren, zijwaarts of naar achteren reikt. Houd de schouders boven de heupen zodat uw rug recht blijft en houd uw arm naast uw lichaam. Een last ver van uw lichaam oppakken is slecht voor uw rug.

## **Huishouden**

De eerste vier tot zes weken bent u nog niet klaar voor huishoudelijke activiteiten. Stofzuigen, bedden verschonen, dweilen, ramen lappen, laat 't allemaal aan anderen over. Na de herstel-periode kunt u weer rustig beginnen met lichte huishoudelijke activiteiten, maar met aandacht voor houding en bewegingen. Van uw fysiotherapeut leert u de juiste technieken om uw rug minder te belasten.

## **Zwemmen**

Na vier tot zes weken kunt u zelfstandig gaan zwemmen. Begin rustig aan en bouw geleidelijk op. Rugzwemmen is over het algemeen minder belastend dan borstzwemmen. Vlinderslag wordt afgeraden.

## **Sporten**

Tot de eerste poliklinische controle bij de specialist mag u niet sporten. In het vervolgtraject van de revalidatie kunt u in overleg met de fysiotherapeut met sportactiviteiten beginnen.

## **Werk**

Tot de eerste poliklinische controle bij de specialist mag u niet werken. Bij de eerste controle,

doorgaans zes weken na de operatie, overlegt u met de specialist en de bedrijfsarts over wanneer en hoe u weer aan het werk kunt gaan.

### **Pijnmedicatie**

Een onderdeel van het genezingsproces kan pijnmedicatie zijn. Dit gebeurt alleen in overleg met de arts.

Heeft u nog vragen?

Bespreek gerust al uw vragen met uw fysiotherapeut. Ook als u onzeker bent of u bepaalde activiteiten wel of niet kunt doen. Neem de tijd voor uw herstel, en probeer zo bewust mogelijk om te gaan met houding en bewegingen. Uw lichaam is belangrijk

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut.