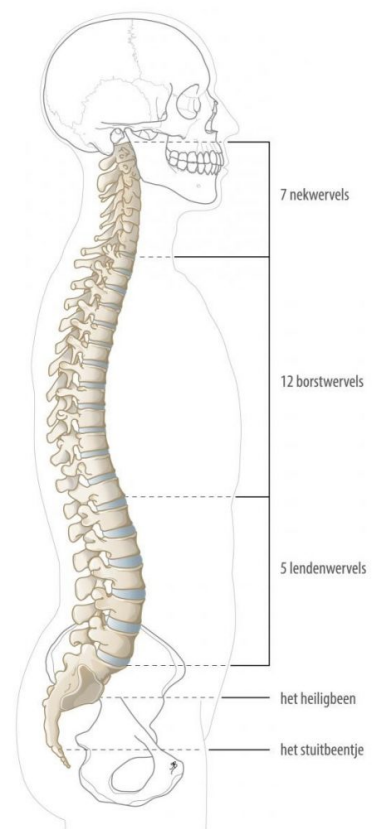




Patiënteninformatie

Revalidatie na een rugoperatie

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Informatie over de revalidatie.....	4
Wanneer komt de kinesitherapeut langs?	4
In en uit bed.....	4
Stappen	6
Trappen	6
Voorwerp van de grond oprapen.....	7
In en uit de auto gaan.....	7
Thuiskomst na hospitalisatie.....	8
Huishoudelijke taken.....	8
Activiteiten.....	10
Informatie rugschool	11
Opbouw van het programma.....	11
Informatieve lessen	12
Belangrijk om weten	12
Tot slot	12
Wie contacteren bij vragen of problemen?	13
Persoonlijke notities / vragen	13

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de revalidatie na een rugoperatie. Heeft u nog vragen of is iets niet duidelijk? Aarzel niet om extra uitleg te vragen aan uw arts of kinesitherapeut.

Informatie over de revalidatie

Wanneer komt de kinesitherapeut langs?

Tijdens de eerste dag na de operatie zal de kinesitherapeut bij u langskomen. De kinesitherapeut zal u leren hoe u verschillende transfers moet uitvoeren (lig-zit-stand-stappen-trappen). Daarnaast geeft de kinesitherapeut u de uitleg hoe het revalidatieproces na ontslag uit het ziekenhuis zal verlopen.

In en uit bed

Van ruglig naar zijlig

Wanneer u van ruglig naar zijlig rolt, moet u ervoor zorgen dat u in blok draait:

- Knieën 1 voor 1 optrekken wanneer u op uw rug ligt.
- Schouder en knieën tegelijk in dezelfde richting draaien.
- Nu ligt u op uw zij met uw knieën opgetrokken.



Van zijlig naar zit

- Duw met uw elleboog en andere hand in de matras.
- Laat uw benen uit bed zakken.
- Duw u recht zodat u goed recht in bed zit.
- Het kan zijn dat u nu een kleine druk voelt in de lage rug.



Van zit naar stand

- Vanuit zit kunt u nu rechtstaan.
- Vertrouw de kracht in uw benen, uw handen kunnen licht op de matras mee duwen.
- Probeer uzelf zo weinig mogelijk aan voorwerpen op te trekken.
- Probeer zo goed mogelijk recht te staan.



Stappen

- U kan nu stappen, indien u zich een beetje licht in het hoofd voelt, is dit niet abnormaal. U heeft een lange tijd gelegen. Indien dit het geval is, wacht dan eventjes met stappen tot u zich beter voelt.
- Probeer grote passen te nemen en zorg ervoor dat u goed stabiel stapt.

Trappen

- Trappen mogen de eerste dag na de operatie geoefend worden.
- Wanneer trappen nog moeizaam gaan, zet u bij het naar boven gaan uw beste been voor en uw minder goed been zet u bij. Bij het naar beneden gaan, zet u eerst uw minder goed been naar beneden en uw goed been zet u bij.

Voorwerp van de grond oprapen

- Ga recht voor het (licht) voorwerp staan.
- Zorg dat u iets vast kan houden zodat u uw evenwicht kan bewaren.
- Zet uw minder goed been achteruit.
- Steun op uw beste been en buig in uw heup om zo tot het voorwerp te komen. Uw minder goed been zwaait hierdoor in de lucht.



In en uit de auto gaan

- Zie dat uw autostoel ver genoeg achteruit staat zodat u ruimte heeft om in te stappen.
- Ga met uw rug naar de autostoel staan en ga op de autostoel zitten.
- Plaats uw voeten in de auto.
- Om uit te stappen, doet u de handelingen in de tegenovergestelde richting.



Thuiskomst na hospitalisatie

Gewoonlijk mag u het ziekenhuis al verlaten na één à twee overnachtingen. Tijdens uw opname heeft u geleerd hoe u transfers in en uit bed moet uitvoeren en de trap geoefend.

Bij thuiskomst is het belangrijk dat u activiteiten en beweging stapsgewijs in tijd opbouwt in uw dagelijks leven. Probeer te vermijden dat u te lang éézelfde houding aanneemt door regelmatig af te wisselen tussen liggen, zitten, staan en stappen.

Een goede indicatie is om de activiteiten per 5 of 10 minuten uit te breiden. Pijn heeft immers een op- en neergaand verloop waardoor het risico bestaat dat men te veel doet op goede dagen en te weinig op mindere dagen.

Na 6 weken heeft u een controle afspraak bij uw neurochirurg. Op dat moment wordt samen met uw behandelend arts bekeken of er nood is aan bijkomende kinesitherapie. Een voorschrift hiervoor kan op dat moment afgeleverd worden.

Huishoudelijke taken

Vermijd de eerste 6 weken huishoudelijke taken waarbij u:

- Zware lasten moet dragen (vb. een emmer water, volle wasmand, zware boodschappen, ...)
- Grote reikbewegingen moet maken (vb. ramen wassen)
- Veel voorover moet buigen (vb. stofzuigen of dweilen)

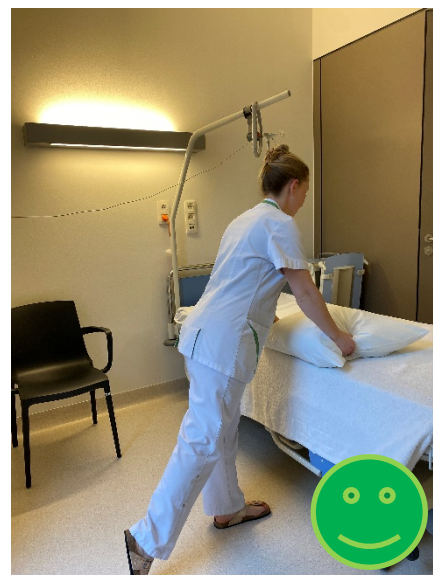
Lichtere huishoudelijke taken zijn wel toegestaan zoals groenten snijden, stof afdoen, ...

Andere taken kunnen dan weer mits enkele aanpassingen uitgevoerd worden:

- Plaats uw wasmand of emmer op hoogte om veelvuldig vooroverbuigen te vermijden.
- Houd lasten zo dicht mogelijk bij uw lichaamszwaartepunt, vb. kookpot, fles water, ...



- Vermijd zoveel mogelijk torsies van uw wervelkolom door uw voeten telkens mee in draairichting te verplaatsen.



- Splits uw taak op in kleinere deeltaken.
- Gebruik een schoenentrekker om uw schoenen aan te doen.
- Vraag hulp: vb. aardappelen afgieten, wasmand op hoogte plaatsen, ...



Activiteiten

Het doel van de activiteiten in de eerste zes weken is “in beweging blijven”, volgende activiteiten zijn hiervoor het meest aangewezen:

- **Wandelen** mag je meteen opbouwen na de operatie. Zoek een afstand die je binnen een korte tijd comfortabel kan afleggen (vb. heen en terug naar de brievenbus, een blokje rond). Deze mag je dan een paar keer per dag herhalen en dagelijks tijdsgebonden uitbreiden zoals hiervoor vermeld.
- **Fietsen** op een hometrainer, zonder weerstand, mag je starten na twee weken. Hierin mag je ook weer tijdsgebonden opbouwen indien je de activiteit comfortabel kan uitvoeren. Belangrijk hierbij is een correcte houding op de fiets: niet voorovergebogen maar een zo recht mogelijke rug. Het fietsen op de openbare weg raden we af tot vier weken omwille van een grotere belasting op uw rug (oneffenheden in de weg, onvoorspelbaarheid van het verkeer, grotere weerstand).

- **Zwemmen** mag vanaf dat de wonde genezen is. Let hierbij op een goede zwemhouding: niet met uw hoofd boven water zwemmen om te veel kromming in uw rug te beperken. Ideaal is crawl, rugslag of schoolslag (indien u beschikt over een goede techniek).

Andere sporten zijn minder aangewezen, vraag bij controle aan uw arts of u deze terug mag hervatten na 6 weken.

Informatie rugschool

Na een recente rugoperatie komt u mogelijks in aanmerking voor het traject van de multidisciplinaire rugrevalidatie. Dit wordt samen met uw behandelend neurochirurg bekeken en zo nodig wordt u hiervoor verwezen. De revalidatiearts bepaalt of u hiervoor een geschikte kandidaat bent.

Door samen te werken met een team van professionals, waaronder kinesitherapeuten, ergotherapeuten en specialisten in pijnmanagement, kan een geïntegreerde aanpak worden geboden die zich richt op het verbeteren van kracht, mobiliteit, houding en pijnverlichting.

Deze benadering zorgt voor een optimaal herstel en helpt patiënten om terug te keren naar een actieve en comfortabele levensstijl na een rugoperatie.

Opbouw van het programma

Het revalidatieprogramma loopt over een periode van maximum 6 maanden en omvat 36 sessies

- Oefensessies van 2 uur aan een frequentie van 2x/week
- 4 informatieve lessen.

De oefensessies en informatieve lessen vormen één geheel en dienen allemaal gevolgd te worden. Het is niet mogelijk sommige onderdelen te volgen en andere niet.

Op basis van een aantal fysieke testen krijgt u een individueel oefenprogramma onder begeleiding van een kinesitherapeut. Verder zal de ergotherapeut via een ergonomische analyse bekijken op welke manier uw rug en/of nek dagelijks belast wordt. Zij of hij geeft tips, adviezen en reikt hulpmiddelen aan.

Informatieve lessen

Het is ook belangrijk om de juiste informatie en inzichten over de rug- en nekproblematiek mee te krijgen. Tijdens de 4 informatieve lessen wordt hier verder op ingegaan. Zo is er een les info rug, les ergonomie, les pijn coping en een les relaxatie.

Belangrijk om weten

Voor terugbetaling door de mutualiteiten moet je het revalidatietraject opstarten binnen de 3 maanden na je operatie.

Dit kan door een afspraak te maken bij de revalidatiearts op het secretariaat van de fysische geneeskunde

☎ 014 40 63 45

Scan deze Qr-code voor meer info.



Bij twijfel kan je ons steeds contacteren om extra info te verkrijgen.

☎ 014 40 63 41

✉ rugschool@azturnhout.be

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw neurochirurg of behandelende kinesitherapeut. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid geeft over de revalidatie na een rugoperatie.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Secretariaat Fysische geneeskunde
Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
 014 40 63 45

Dienst Neurochirurgie
Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
 014 40 61 84

Rugrevalidatie
 014 40 63 41
 rugschool@azturnhout.be

Persoonlijke notities / vragen

Als u of uw familie vragen heeft in verband met uw revalidatiebehandelingen of het verloop van het revalidatietraject, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout