



Oefenenprogramma na een HNP (hernia)operatie of een kanaalstenose- operatie

Inleiding

U wordt binnenkort geopereerd aan een hernia en/of stenose in de rug. Rondom deze operatie krijgt u fysiotherapie. In deze folder vindt u informatie over deze fysiotherapie en een aantal oefeningen voor de eerste periode na de operatie.

Uw behandelend fysiotherapeut licht deze oefeningen verder toe.

Voor de operatie

Voor de operatie krijgt u instructies van een fysiotherapeut. Deze vertelt u wat u van de fysiotherapie kunt verwachten rond uw operatie. Ook krijgt u uitleg over de oefeningen en over het in en uit bed komen. Tijdens deze voorlichting kunt u vragen stellen.


Volg de instructies van de fysiotherapeut op. Oefen alvast voor de operatie voor zover dit binnen uw mogelijkheden ligt.

Na de operatie

Na de operatie moet u de door de chirurg aangegeven tijd plat op de rug blijven liggen (meestal is dit 3 uur). Op de dag van de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs om u te begeleiden.

De operatiewond is in het begin pijnlijk en 'trekt'. Dit is normaal. U heeft misschien de neiging hier erg voorzichtig mee om te gaan. Zo houden veel mensen de rug stijf en strak, uit angst dat bij het bewegen de wond kapot gaat. Dit is echter niet nodig; de kans dat de wond kapot gaat, is zeer klein. De fysiotherapie is er juist op gericht dat u weer zo snel mogelijk soepel gaat bewegen.

Het kan zijn dat de pijn in uw been, die u voor de operatie had, na de operatie niet volledig is verdwenen. Ook kan er nog sprake zijn van tintelingen. De druk op de zenuw is door de operatie wel opgeheven, maar de zenuw heeft tijd nodig om te herstellen.

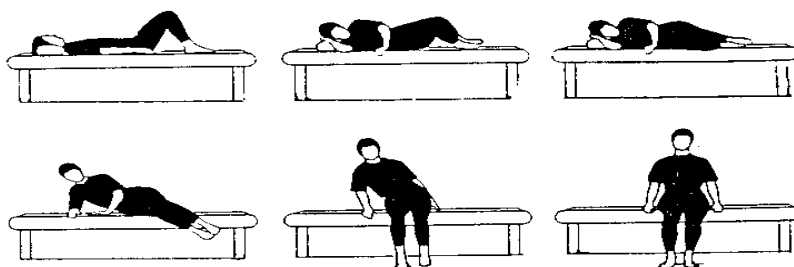


Houding en beweging

Uit bed komen

- U ligt plat op uw rug in bed.
- Buig beide knieën en zet beide voeten op het matras.
- Draai uw knieën, heupen en schouders gelijktijdig, alsof u een plank in uw rug hebt, totdat u op uw zij op het bed ligt.
- Plaats nu uw voeten en onderbenen over de rand van het bed. Met uw armen duwt u zichzelf op tot zit.
- Om van zit naar stand te komen, zet u de voeten goed onder de knieën en zet u de handen op de bovenbenen.
- Buig met rechte rug iets voorover, waarna u overeind komt door de benen te strekken.

Weer terug naar de ruglig is hetzelfde als hierboven beschreven, maar dan in omgekeerde volgorde.



Algemene adviezen ten aanzien van bewegen

- Het is raadzaam lopen, liggen en zitten af te wisselen. Blijf niet te lang in dezelfde houding. Ga de eerste periode na de operatie regelmatig liggen en verdeel dit over de dag. Liever 4 keer een ½ uur dan 1 keer 2 uur.
- Zitten is belastend voor uw rug. Hou daarom een goede zithouding aan. Dat is het gemakkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond. Een tuinstoel die verstelbaar is in vijf standen voldoet meestal goed.
- Probeer ontspannen te zitten, zonder onderuit te zakken. Gebruik bij het zitten de hele zitting en de gehele rugleuning. De rug moet tijdens het zitten tegen de leuning kunnen rusten.
- U kunt de tijdsduur van het zitten uitbreiden. Begin met 10 minuten. Wissel daarna weer van houding.
- Ga op het bed niet rechtop zitten, ook niet met de rugsteun hoog.

Oefenprogramma

Oefen elke dag een aantal keer, maar begin hier pas mee nadat u van uw fysiotherapeut instructies hebt gekregen.

Luister naar de signalen van uw lichaam. Zorg dat u ook voldoende rust krijgt tussen de oefeningen.

Bij het oefenen zijn de volgende punten van belang:

- Een oefening mag niet de voor u bekende zenuwpijn (in bil of been) in hevige mate opwekken.
- Tijdens het oefenen en bewegen kan er enige rekpain aan de wond ontstaan; dit is niet gevaarlijk of schadelijk.
- Bij het oefenen en bewegen in ruglig mag u niet de beide benen tegelijkertijd gestrekt optillen. Ook mag u niet vanuit de ruglig ineens met de romp recht overeind komen.
- Doe alleen de door de fysiotherapeut aangeleerde oefeningen.
- Let erop dat u blijft doorademen tijdens de oefeningen.
- Elke oefening herhaalt u 5 tot 10 keer. Oefen ten minste 3 keer per dag.

Oefening 1

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen.

Uitvoering:

Til uw hoofd op en breng uw kin naar de borst. Hou dit 3 tellen vast en leg dan uw hoofd weer rustig neer.

Oefening 2

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen.

Uitvoering:

Trek de navel iets in,
til één been rustig zo hoog mogelijk gestrekt op.
Leg het been langzaam weer neer.
Herhaal met het andere been.
Let op: zorg dat uw knie recht blijft.



Oefening 3

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen met beide benen gestrekt.

Uitvoering:

Breng met behulp van de handen

één knie zo ver mogelijk naar de borst.

Hou dit 3 tellen vast.

Leg het been weer rustig neer.

Doe daarna hetzelfde met de andere knie.

Uitbreiding:

Als deze oefening u gemakkelijk afgaat, kunt u uw hoofd erbij optillen en de neus langzaam naar de knie brengen. Hou dit 3 tellen vast. Leg daarna het hoofd en de opgetrokken knie weer rustig neer op het bed.



Oefening 4

Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op bed.

Uitvoering:

Beweeg beide knieën tegelijkertijd zo ver mogelijk naar rechts en daarna naar links. Let erop dat uw beide schouders plat op het bed blijven liggen.

Oefening 5

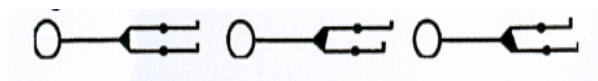
Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen. Leg de benen gestrekt op bed.

Uitvoering:

Maak afwisselend het linker- en rechterbeen zo lang mogelijk.

De beweging wordt vanuit de heupen gemaakt, hou de knieën goed gestrekt en zorg dat ze plat op het bed blijven.



Oefening 6

Uitgangshouding:

Ga rechtop op een stoel zitten.

Uitvoering:

Strek één been zo ver mogelijk uit.

Hou dit 5 tellen vast.

Doe dit afwisselend links en rechts.



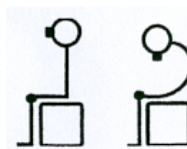
Oefening 7

Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten met de rug vrij van de rugleuning.

Uitvoering:

Maak de rug afwisselend bol en hol .



Oefening 8

Uitgangshouding:

Ga rechtop zitten met de rug vrij van de rugleuning. Kruis de armen voor de borst en plaats de handen op de schouders.

Uitvoering:

Draai de romp en het hoofd naar rechts en doe hetzelfde naar links.

Adviezen activiteiten in het dagelijks leven

Houding

Het is belangrijk regelmatig van houding te wisselen. Blijf niet te lang achter elkaar zitten, wissel het zitten regelmatig af met lopen en liggen.

Tillen

De eerste weken mag u geen zware voorwerpen tillen.

Als u een voorwerp van de grond wilt oppakken, houdt u het zo dicht mogelijk bij uw lichaam. Buig goed door uw knieën en hou uw rug recht.

Sokken/schoenen aantrekken

U kunt uw sokken en schoenen aantrekken door zittend het ene been over het andere te kruisen, zodat de enkel op de knie rust. Ook kunt u staand de voet op een stoel plaatsen. Hierbij kan een lange schoenlepel eventueel handig zijn.

Huishoudelijke activiteiten

U kunt uw huishoudelijke activiteiten langzaam weer oppakken. Verwacht niet dat u alles in één keer kunt, maar bouw het rustig op.

Fietsen

In principe mag u 4 tot 5 weken na uw ontslag weer fietsen. Doe dit in overleg met uw fysiotherapeut.



Autorijden

Overleg met uw zorgverzekeraar en uw arts wanneer u weer mag autorijden.

Fysiotherapie na ontslag uit het ziekenhuis

Bij uw ontslag krijgt u een verwijzing mee voor fysiotherapie. Ook krijgt u een overdracht mee waarin de fysiotherapeut vermeldt wat u in het ziekenhuis heeft gedaan. Uw toekomstig fysiotherapeut begeleidt u verder.

HagaZiekenhuis, Locatie Leyweg
Leyweg 275, 2545 MJ Den Haag

L94.008-05

