

## Fysiotherapie

# Hernia

## Operatie bij hernia / kanaalstenose

<b>Inhoud</b>	<b>Paginanummer</b>
Inleiding	3
Vragen	3
Hernia	4
Wat is een Hernia	4
De Hernia operatie	5
Kanaalstenose	6
Vorbereiding	7
De opname	7
Vorbereiding op de operatie	7
Na de operatie	8
Medicijnen	9
Wanneer uit bed?	9
Roken	9
De dagen van opname	9
Richtlijn voor uw hernia operatie	9
Voor de operatie	10
Dag van de operatie	10
Dag na de operatie	11
Ontslag	12
Weer thuis	12
Dagelijkse activiteiten	13
Het zitten	15
Het autorijden	16
Het fietsen	16
Basisprogramma oefeningen na een hernia operatie	17
Oefening 1, 2 en	18
Oefening 4 en 5	19
Oefening 6 en 7	20
Oefening 8 en 9	21
Oefening 10	22



## **Inleiding**

U wordt opgenomen voor een operatie aan uw rug.  
U heeft al informatie gekregen van uw arts, hier kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Met deze informatie hopen wij te bereiken dat het effect van de operatie zo optimaal mogelijk is en rugklachten in de toekomst zo mogelijk voorkomen worden.

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u uw arts of fysiotherapeut raadplegen. De aan u toegewezen verpleegkundige zal u graag hierbij van dienst zijn.

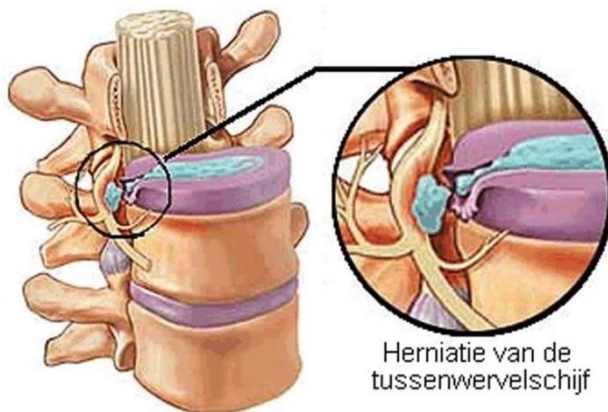
***Het is belangrijk dat u deze brochure meeneemt als u wordt opgenomen voor uw operatie!!***

## Hernia

### Wat is een hernia?

Bij een hernia (Hernia Nuclei Pulposus ofwel HNP) puilt de kraakbeenschijf, die zich tussen de wervels bevindt, uit in het ruggenmergkanaal of tussen de wervels. Meestal zit de afwijking tussen de onderste twee lendenwervels (L4-L5) of tussen de onderste lendenwervel en het heiligbeen (L5-S1).

Deze uitstulping drukt in het ruggenmergkanaal of tussen de wervels op een of soms meerdere zenuwen. Deze zenuwen zijn de bekabeling van het lichaam en geven signalen door aan de spieren, zodat deze kunnen bewegen. Verder ontvangen ze signalen vanuit de huid waardoor we kunnen voelen. Indien een hernia op een zenuw drukt die naar het been loopt kan deze verantwoordelijk zijn voor de beenpijn (soms ook de rugpijn) die u heeft, soms in combinatie met gevoelsstoornissen of krachtverlies.



*Wervel met een hernia (uitpuiling van de tussenwervelschijf)*

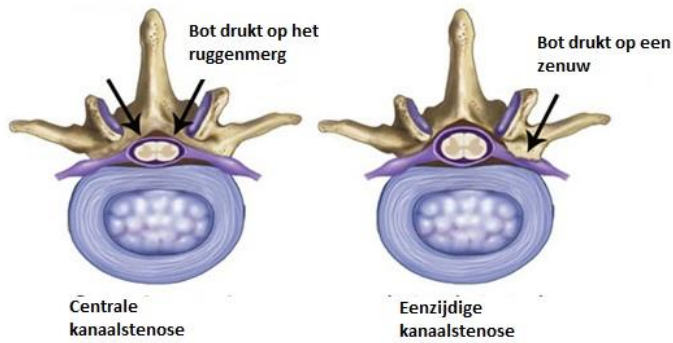
### De hernia operatie

Bij een hernia operatie wordt de druk op de zenuwen opgeheven door de uitpuilende tussenwervelschijf te verwijderen. Tijdens de operatie moet de chirurg de rugspieren (meestal) aan één zijde los maken. Hierna verwijdert de chirurg de hernia. Na de operatie kan de beenpijn nog enige tijd aanhouden. Vergelijk het met als u met een vinger tussen de deur komt, het uit de klem halen van deze vinger leidt er niet direct toe dat de pijn verdwijnt; afhankelijk van hoe lang en hard deze ingeklemd is geweest kan de pijn nog geruime tijd aanhouden.

Door de operatie kunt u wat pijn in uw rug krijgen (wondpijn). Deze verdwijnt meestal binnen enkele dagen tot weken. Soms verdwijnt ook de rugpijn die u had voor de operatie. Omdat de oorzaak van deze rugpijn verschillend kan zijn, is voor de operatie niet aan te geven of deze rugpijn verdwijnt door de operatie.

## Kanaalstenose

Bij een kanaalstenose is het ruggenmergskanaal te nauw geworden. Sommige mensen hebben van nature een nauw ruggenmergkanaal; bij anderen is het te nauw geworden door veroudering van de wervels. Hierdoor raakt het ruggenmerg en/of de ruggenmergszenuwen afgekneld. De neurochirurg verwijdert tijdens de operatie meestal een stukje van de wervel, waardoor de zenuw en/of het ruggenmerg niet meer afgekneld wordt.



*Kanaalstenose bovenaanzicht centraal en eenzijdig*

Zowel bij een hernia-operatie als bij de opheffing van kanaalstenose geldt dat de zenuwen vaak langere tijd nodig hebben om te herstellen na de operatie, zeker wanneer deze ook langere tijd fors afgekneld zijn geweest. De herstelperiode na de operatie duurt normaliter zes weken tot zes maanden (de zenuw kan tot een jaar nodig hebben om te herstellen).

## **Vorbereiding**

### **De opname**

- Enkele dagen voor de operatie wordt u opgeroepen voor een opnamegesprek door het pré-operatief bureau.
- Neem uw medicijnen of een duidelijke medicijnkaart mee!
- U maakt kennis met de fysiotherapeut, die u instructies zal geven over oefeningen en over de wijze waarop u na de operatie dient te bewegen.
- Van de afdeling opname krijgt u bericht over datum, tijdstip en plaats waar u zich dient te melden.
- Neem bij uw komst naar het ziekenhuis altijd uw ziekenhuispas en een geldig identiteitsbewijs mee.

### **Vorbereiding op de operatie**

#### **Thuis**

- Op de dag van de operatie moet u nuchter zijn of krijgt u een licht ontbijt; dit is afhankelijk van het tijdstip van de operatie.
- U mag uw thuismedicijnen innemen uitgezonderd medicijnen met een bloedverdunnende werking.
- U dient 's morgens nog thuis te douchen.

#### **In het ziekenhuis**

- Uw rug wordt door een verpleegkundige geïnspecteerd en zo nodig wordt het operatiegebied onthaard.
- Alle sieraden, piercings en eventuele prothesen moeten af of uit. Ook nagellak op vingers en tenen dient verwijderd te worden.

Hierna wordt u naar de operatiekamer gebracht.

## **Na de operatie**

Direct na de operatie gaat u naar de Recovery-room (uitslaapkamer). Hier wordt u intensief gecontroleerd tot u weer goed wakker bent. Vervolgens halen verpleegkundigen van de afdeling u op en brengen u naar uw kamer. Hier verblijft u voor de verdere opnameduur.

Na de operatie bezoekt de neurochirurg, die u geopereerd heeft, u dezelfde dag nog even op de recovery of op de verpleegafdeling. Hij informeert u dan kort hoe de operatie verlopen is. Omdat u na de operatie nog wat suf bent, kan het zijn dat u zich deze informatie naderhand niet goed meer kunt herinneren. Bij vragen over de operatie kunt u echter altijd terecht bij uw neuroloog of de physician assistent.

U heeft een infuus in de arm. Hierdoor krijgt u vocht toegediend via een bloedvat. Als u zich goed voelt en voldoende kunt eten en drinken wordt dit infuus de dag na de operatie verwijderd.

Soms wordt een drain (slangetje) in de operatiewond ingebracht om overtollig wondvocht te verwijderen. Als er geen vocht meer komt, mag de drain de volgende dag verwijderd worden.

Na de operatie kunt u last hebben van pijn of misselijkheid; u kunt dit aangeven aan de verpleegkundige of arts zodat u hier eventueel medicijnen voor kunt krijgen.

Als u zich goed voelt mag u (ongeveer een uur na de operatie) weer wat drinken (water of thee).

Als u ongeveer zes tot acht uur na de operatie nog niet liggend heeft kunnen plassen en u hebt ernstige drang, dan mag u onder begeleiding van de verpleegkundige naast bed (staande of op postoeel) proberen te plassen. Als dit niet lukt zal de verpleegkundige, de blaas met behulp van een katheter moeten ledigen. Dit is over het algemeen geheel pijnloos.

U mag al meteen een andere houding aannemen in bed door te draaien. De eerste paar keren zal een verpleegkundige u hierbij begeleiden en eventueel assisteren. Hierna mag u zelfstandig draaien.

## **Medicijnen**

Vanaf de dag van operatie krijgt u één maal daags een spuitje om te voorkomen dat trombose ontstaat. Verder krijgt u de eerste 24 uur medicijnen tegen de pijn, volgens voorschrift van de anesthesioloog. Daarna krijgt u op vaste tijden medicijnen tegen de pijn. Wanneer u toch nog pijn heeft, meldt dit dan aan de verpleegkundige of arts. Over de eventuele napijn in rug of been hoeft u zich niet ongerust te maken. U mag de pijn echter niet uitlokken, ook niet bij de meeste oefeningen.

Wanneer u voldoende hersteld bent volgt ontslag op de dag na de operatie.

## **Wanneer weer uit bed?**

Na de operatie begeleidt de fysiotherapeut u bij het opbouwen van de belasting van uw rug. Hij geeft en leert u oefeningen om de belastbaarheid van uw rug te vergroten. Het is belangrijk de belasting op uw rug stap voor stap weer op te bouwen. De opbouw gebeurt in overleg met uw fysiotherapeut. Wilt u bij de opname meteen schoenen meenemen? Het beste is een dichte schoen die u goed past en die u makkelijk aan en uit kan doen.

## Richtlijn voor uw rugoperatie

### Voor de operatie

Voor de operatie krijgt u (gecombineerd met uw oproep van het pre-operatief bureau) een gesprek met de fysiotherapeut. Hij/zij geeft u uitleg over de operatie en het beleid na de operatie tijdens uw ziekenhuisopname. Ook probeert hij/zij vragen, die u heeft, te beantwoorden.

### Dag van de operatie

- U mag zelf draaien in bed, bij voorkeur zoals u dit van de fysiotherapeut geleerd hebt (tijdens de informatiebijeenkomst voor de operatie).
- Wanneer liggend plassen niet lukt mag u dit staande doen in overleg met de fysiotherapeut/verpleegkundige.



*Op een zij draaien*

### Om trombose te voorkomen kunt u deze oefeningen doen

- Voeten optrekken en omlaag duwen
- De knieën in het bed drukken, de een na de ander, vijf seconden vasthouden
- Billen samenknijpen, vijf seconden vasthouden
- Afwisselend de benen optrekken (hielen naar de billen brengen)
- Hoofd optillen; benen gestrekt laten en naar voeteneinde kijken.

Geen van de oefeningen mag de eventueel aanwezige beenpijn of tintelingen verergeren.

### Dag na de operatie.

U mag, onder begeleiding van de fysiotherapeut, uit bed komen. Hij/zij beoordeelt het lopen op veiligheid. Wanneer dit veilig lukt mag u maximaal één maal per uur over de gang lopen (niet te lang stil staan). Hiervoor moet u zelfstandig uw schoenen aan kunnen trekken; dit wordt samen met de fysiotherapeut met u doorgenomen. Ook mag u kortdurend zitten bij toiletbezoek (goed rechtop zitten)!



*Juiste manier om uit bed te komen.*

Wanneer u dit prettig vindt mag u twee hoofdkussens onder het hoofd (niet onder de schouders) leggen. De hoofdsteun mag maximaal 30 graden omhoog (uw lage rug wordt dan namelijk krom).



**Omdat liggen met de hoofdsteen omhoog belastend is voor uw rug adviseren wij u zoveel mogelijk plat te liggen in bed. Wilt u zitten doe dit dan op een stoel.**

Eten mag u op geleide van de klachten zittende op een stoel. Probeer hierbij maximaal 10 tot 15 minuten te zitten. Wissel het zitten af met kortdurende bedrust of een stukje lopen.

### **Let op**

Hoofdsteen van het bed maximaal 30 graden omhoog zetten.

Aan het einde van de dag krijgt u nogmaals bezoek van de fysiotherapeut. U loopt met hem/haar de trap en de oefeningen 1 t/m 3 worden doorgenomen. Tevens is er ruimte om vragen te stellen.

### **Ontslag**

Als er geen complicaties zijn kunt u aan het einde van de dag naar huis.

### **Weer thuis**

Herstel na een rugoperatie kost tijd. De dagen na de operatie kunt u op geleide van uw klachten uw activiteiten langzaam op gaan bouwen.

Houdt er rekening mee dat activiteiten als staan en lopen minder belastend zijn voor uw rug dan zitten.

Zorg er bij het zitten voor dat u goed rechtop zit met de rug tegen de leuning (niet onderuit gezakt). Beperk het zitten tot maximaal 15 – 20 minuten en wissel het zitten regelmatig af met lopen of liggen.

Enkele dagen na de operatie kunt u het wandelen langzaam uitbreiden. Start bijvoorbeeld met vijf keer per dag 10 minuten wandelen en breidt dit per dag uit. Doe dit eerst door meerdere keren te wandelen, daarna door iedere keer wat langer te wandelen.

Naast het wandelen is het belangrijk uw dagelijkse activiteiten stapsgewijze op te bouwen.

Hierbij is het belangrijk dat u uw eigen grenzen bewaakt en luistert naar uw lichaam. De eerste weken na de operatie heeft u nog geregeld kortdurend (15 tot 30 minuten) bedrust nodig om de rug te ontlasten.

Het totale herstel zal, afhankelijk van uw doelen en het uitgangsniveau, enkele maanden in beslag nemen.

### **Dagelijkse activiteiten**

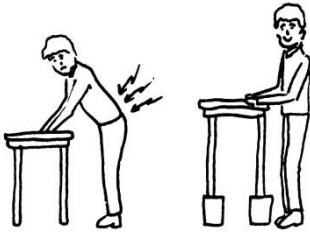
#### **Opbouwen en uitvoeren van dagelijkse activiteiten**

Houdt bij het opbouwen en uitvoeren van dagelijkse activiteiten er rekening mee dat genoemde tijden slechts een indicatie zijn. Afhankelijk van uw herstel en belastbaarheid voor de operatie kunnen deze variëren.

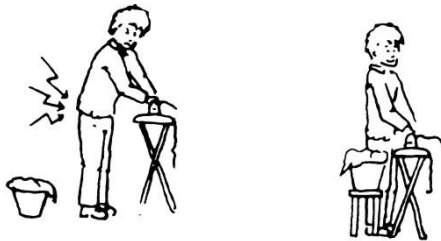
#### **Belangrijk:**

**Probeer bij uw dagelijkse activiteiten uw lage rug in een lichte holling te laten en te vermijden dat deze krom wordt.**

Zorg voor een goede werkhouding, liever goed gestrekt zitten dan krom staan. Nog beter is het om de hoogte van de tafel en dergelijke aan te passen zodat u wel een goede houding kunt aannemen. Zorg dat u stevig staat (voeten wat uit elkaar) met een rechte rug.



Bij het strijken zo dicht mogelijk tegen de plank aanstaan. Zittend op het puntje van de hoek van de tafel strijken is ook een mogelijkheid; u zit dan goed rechtop.



Het dragen van een last doet men zo dicht mogelijk tegen het lichaam. Niet eenzijdig belasten maar het gewicht verdelen over links en rechts.



Bij het stofzuigen erop letten dat u zo recht mogelijk staat. De slang van de stofzuiger achter de rug omhalen zorgt ervoor dat u beter rechtop staat.



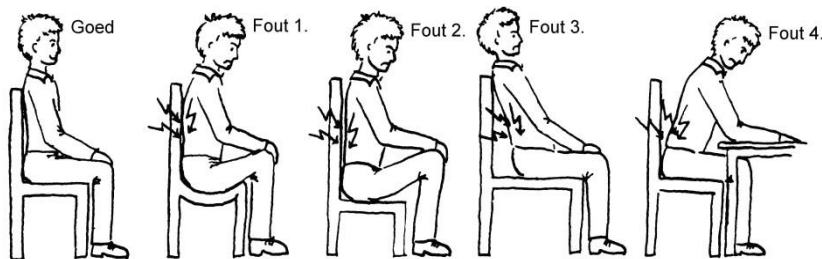
Bij het opmaken van het bed erop letten dat uw rug zo recht mogelijk blijft.



## Het zitten

Welke eisen stellen we aan een stoel?

- De zitting mag niet te zacht zijn; men zakt te ver weg in de stoel waardoor de rug te krom wordt.
- De zithoogte moet overeenkomen met de lengte van de onderbenen. De voeten staan hierbij recht op de grond.
- De diepte van het zitgedeelte moet zo veel mogelijk overeenkomen met de lengte van de bovenbenen, de rug moet zeker tegen de leuning kunnen steunen.
- De hoogte van de werktafel moet zodanig zijn dat men recht op de stoel kan blijven zitten tijdens het werken. (indien mogelijk het werkblad schuin zetten zoals bij tekentafel).



## Iets oprapen vanaf de grond

1. Rugspieren goed spannen, rug recht of in een lichte holling (=lordose) houden.
2. Met uw hand op de knie steunen (dan neemt u de belasting van de rug gedeeltelijk weg).



## Het autorijden

Vermijdt langdurig meerijden als passagier (maximaal 20 minuten aaneengesloten). Als u langer dan 15 minuten in de auto moet zitten, stop dan onderweg om een stukje te lopen en de rug weer te strekken voordat u verder gaat. **Zelf autorijden mag na 6 weken** als u voldoende kracht hebt in de benen om een noodstop te kunnen maken. Wanneer u weer zelf rijdt, vermijd dan langdurig autorijden.

Zorg dat de autostoel goed rechtop staat zodat de holling in uw onderrug behouden blijft en uw rug contact houdt met de leuning.

Bij het uitstappen uit de auto het liefst eerst beide benen uit de auto draaien, dan pas uitstappen (eventueel met de armen wat aan de deur optrekken).

Als u een auto met hoge instap heeft (zoals een bus of een SUV) gelden hiervoor de algemene zitregels.

## Het fietsen

Het fietsen mag u na ongeveer 3 weken weer proberen. Probeer bij voorkeur te fietsen over een vlak oppervlak, zoals een asfaltweg. Start met 15 minuten per keer. Als dit goed gaat kunt u dit uitbreiden. Zorg dat u met een rechte rug op de fiets zit.



*Fout*  
*bolle rug*  
*geen armsteuning*



*Goed*  
*rechte rug*  
*armsteuning*



*Goed*  
*rechte rug*  
*armsteuning*

## Basisprogramma oefeningen

### Na een hernia operatie

Het doel van dit oefenprogramma is het aanleren van een goed houding en het sterker maken van uw spieren, die de rug beschermen. U kunt het beste oefenen op een kussen van uw tuinmeubelset op de grond of in bed (als de matras niet te zacht is).

De oefeningen die u thuis moet doen zijn **noodzakelijk!**

Wij adviseren u de eerste drie maanden dagelijks driemaal per dag te oefenen. Daarna mag u geleidelijk afbouwen naar één maal per dag.

Heeft u nog vragen over het oefenprogramma neem dan contact op met uw eigen fysiotherapeut.

Tijdens het oefenen mag u geen beenpijn of tintelingen krijgen. Bestaande beenpijn of tintelingen mogen niet erger worden. U mag wel een lichte pijn ter hoogte van de wond of lage rug (inclusief billen) voelen.

Dag 1 na de operatie start u met de oefeningen 1 t/m 3.

Vanaf dag 2 mag u met de overige oefeningen starten. Start om “op te warmen” altijd eerst met oefening 1 t/m 3.

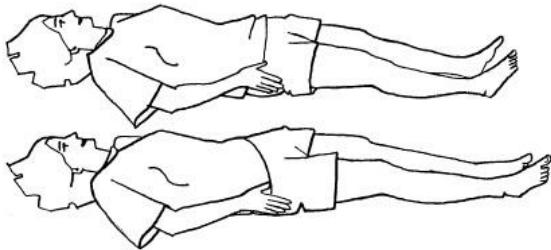
### Oefening 1 : benen zijwaarts draaien

Knieën opgetrokken. Beide knieën afwisselend links en rechts draaien. Schouders plat laten liggen, het bekken wel mee laten draaien. Herhaal dit 10 keer.



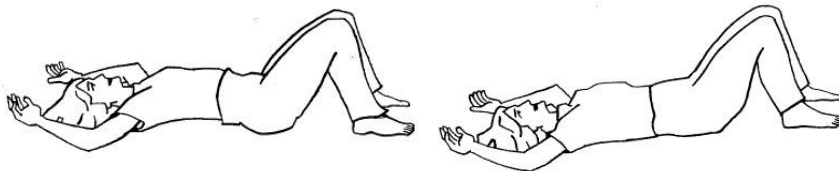
### Oefening 2: Bekken shift

Afwisselend linker en rechter gestrekte been langer maken met gestrekte knieën, De beweging vindt plaats in het bekken en/of onderrug. Herhaal dit 10 keer.



### Oefening 3: Bekken kantelen

De rug hol en plat maken door de buikspieren aan te spannen en uw onderrug in onderlaag te duwen. U kunt dit controleren door uw hand in holling te plaatsen. Herhaal dit 10 keer.



### Oefening 4: Knieën naar de borst

Met behulp van de handen de knieën naar de borst. Herhaal dit 10 keer.



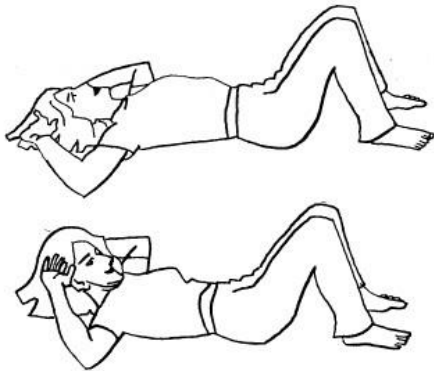
### Oefening 5: Bruggetje maken

Knieën opgetrokken, bekken en billen omhoog tillen.  
Herhaal dit 10 keer.



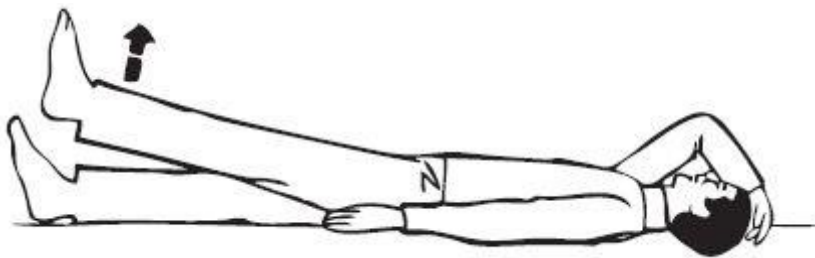
### Oefening 6: Buikspier oefening

Knieën opgetrokken. Met hoofd, schouders en armen van de grond opkomen. Met de handen richting knieën en 8 seconden aanhouden. De lage rug blijft plat op de grond. Herhaal dit 10 keer.



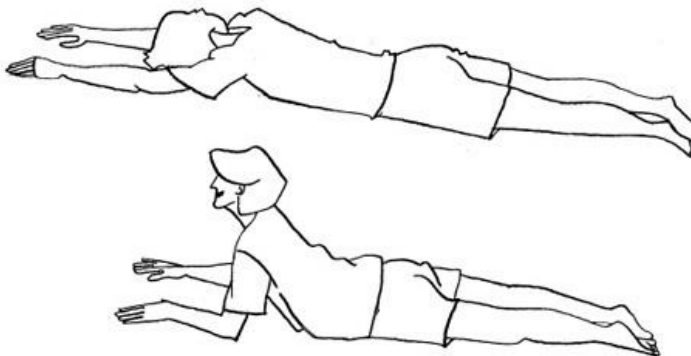
### Oefening 7: Been gestrekt optillen

Eén been gestrekt optillen (knie blijft recht). Bij deze oefening mag u aan het einde een lichte beenpijn voelen. Beweeg niet door deze pijn heen. Deze pijn moet kort na de oefening weer weg zijn. Herhaal dit 10 keer voor elk been.



### Oefening 8: Buik – lig armen onder het lichaam

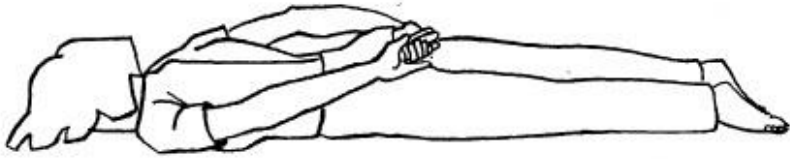
U probeert te steunen op uw ellebogen, uw rug trekt hierbij hol. Deze oefening doet u één keer één minuut.





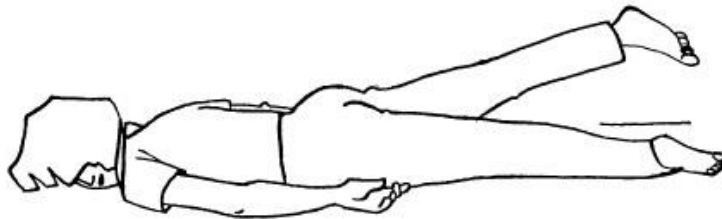
### **Oefening 9 Buik – lig hoofd en schoudergordel optillen**

Armen langs het lichaam. Hoofd, schouders en armen zover mogelijk van de ondergrond optillen en 8 seconden aanhouden. Herhaal dit 10 keer.



### **Oefening 10: Been gestrekt optillen in buikligging**

Eén been gestrekt optillen. Buik blijft op ondergrond liggen. Herhaal dit 10 keer.



### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

**Afdeling Fysiotherapie**

☎(0478) 52 27 74

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)