



Leefregels na een operatie aan de lage rug

Bewegingsschema dag 0 (dag van de operatie)

- De eerste 2 uur na de operatie mag u niet draaien. Rugligging is het best om lekkage van de wond te voorkomen.
- Vanaf 6 uur na de operatie mag u met hulp van de verpleegkundige uit bed. Bijvoorbeeld om naar het toilet te gaan.

Bewegingsschema dag 1

- De fysiotherapeut komt bij u langs voor uitleg over het lopen en bewegen.
- U wisselt het uit bed zijn af met bedrust. Tijdens het uit bed zijn zorgt u ervoor dat u het lopen en zitten goed afwisselt. De eerste keer mag u maximaal 10 minuten zitten.
- Vraag bij het aantrekken van sokken en schoenen zo nodig hulp van een verpleegkundige.
- Als het u lukt kunt u langzaamaan vaker uit bed komen.

Belangrijk

Het is belangrijk dat u 'luistert naar uw eigen lichaam'. Afhankelijk van hoeveel pijnklachten u heeft kunt u uw activiteiten uitbreiden. De volgende adviezen zijn voorbeelden en geven u een idee van wat mogelijk is. Per persoon kan het verschillen wat en hoe snel iets weer gedaan kan worden. Hoeveel uitval en pijn u ervaart bij bepaalde activiteiten maakt dat het wel of niet goed is om de activiteiten te doen.

Welke activiteiten mag u doen

- Het staan, zitten en lopen wisselt u zoveel mogelijk af met rust en kan geleidelijk aan uitgebreid worden. Bij voorkeur niet langer dan 30 minuten achter elkaar zitten tijdens de eerste 4 weken.
- De eerste 2 weken tilt u alleen lichte voorwerpen. In de 2 weken daarna breidt u dit uit.
- Daarna geleidelijk uitbreiden tot wat u kon tillen voor uw klachten ontstonden en de operatie.
- Het bukken met een zeer gebogen rug mag 4 tot 6 weken niet. Iets van de grond oppakken doet u via hurken.
- Buiten fietsen kan na ongeveer 3 weken. Fietsen op de hometrainer mag direct.
- Zelf autorijden kan na ongeveer 3-5 weken. Meerijden in een auto mag direct, maar niet te lang.

Werk

De bedrijfsarts bepaalt wanneer u weer mag gaan werken. Medisch gezien kunt u werken, maar er moet rekening gehouden worden met de pijnklachten die u ervaart. De eerste 6 weken mag u geen zwaar lichamelijk werk doen. Meestal wordt een 'inwerk-schema' gemaakt, of doet u tijdelijk minder zwaar werk.

Pijnstilling

U krijgt op de afdeling pijnstilling. 3 keer per dag vraagt de verpleegkundige u om een cijfer te geven voor uw pijn. 0 is geen pijn en 10 is de ergste pijn. Naar aanleiding van deze score kan de pijnstilling worden aangepast.

Wondverzorging

U of uw partner controleert elke dag de wond. Er hoeft geen pleister op de wond. Meestal zijn er onderhuidse oplosbare hechtingen gebruikt in combinatie met hechtpleister (steristrips). Deze hechtpleisters vallen er na 5 tot 7 dagen vanzelf af. En anders kunt u op dag 7 de hechtpleisters voorzichtig verwijderen.

Heeft u hechtingen die niet vanzelf oplossen? Dan verwijdert de physician assistant neurochirurgie deze na 10-14 dagen.

Het komt regelmatig voor dat er een lichte zwelling in de buurt van het litteken te zien of te voelen is. Dit is heel normaal. Ook kan deze zwelling soms enkele weken aanwezig blijven. Dit gaat vanzelf weer over. Enkele dagen na de operatie kunnen bloeduitstortingen aan de onderrug, de billen en/of het stuitje zichtbaar worden. Dit is normaal.

Krijgt u thuis na de operatie problemen, zoals zwelling én warmte én roodheid van het wondgebied en/of koorts? Neem dan contact op. Kijk hiervoor onder kopje "Vragen en telefoonnummers" aan het einde van deze folder.

Douchen

U mag vanaf 3 dagen na de operatie (kort) douchen. Als er nog een wondpleister op de wond zit moet deze eerst verwijderd worden. Hechtpleisters (langwerpige pleistertje) mogen nat worden. Na het douchen graag de huid voorzichtig droogdeppen met een schone handdoek. Is de wond helemaal dicht? Dan mag u weer in bad en zwemmen. Dit is meestal na 2 tot 3 weken. Het litteken kan de eerste weken dik aanvoelen, dit trekt vanzelf weer weg.

Veel gestelde vragen na een operatie van de lage rug

De periode in het ziekenhuis

- *Hoe lang duurt de opname in het ziekenhuis?*

Na een hernia of stenose operatie duurt de opname in het ziekenhuis 1 nacht. Na een spondylodese operatie duurt de opname 1-2 nachten.

- *Mag het hoofdeinde van het bed omhoog?*

Het mag wel, maar liever niet. De kwetsbaarheid van de rug na de operatie is hier de reden van. U merkt dit dan zelf doordat de rug pijnlijk of vermoeid gaat aanvoelen.

- *Nu ik geopereerd ben vind ik het niet prettig om op mijn rug te liggen, hoe komt dat?*

Soms is de operatiewond nog wat dik en dit geeft last bij het op de rug liggen. Dit is heel begrijpelijk. Als u de eerste 2 uur op uw rug heeft gelegen, is het niet meer nodig op de rug te liggen als u het vervelend vindt.

- *Mag ik na 2 uur op mijn buik of zij liggen?*

Ja, op de buik mag mits de schouders en heupen in een lijn zijn (u moet dus recht liggen). Op uw zij liggen mag eventueel met een (voedings-) kussen tussen de benen.

- *Wanneer mag ik uit bed?*

3-6 uur na de operatie mag u met hulp van de verpleegkundige even naast uw bed staan of enkele passen lopen. Gaat het plassen na de operatie moeilijk? Dan mag u na de operatie hiervoor even uit bed.

- *Hoe lang mag ik uit bed?*

Luister goed naar uw eigen lichaam. Belangrijk daarin is wat u kunt, zonder uzelf te forceren. Het is verstandig om het geleidelijk uit te breiden, omdat u meestal pas achteraf merkt dat u teveel heeft gedaan.

- *Mag ik daarna zelf naar het toilet?*

Ja, zodra u dit kunt en niet duizelig of licht in het hoofd wordt.

- *Hoe kan ik het beste draaien?*

De verpleegkundige of de fysiotherapeut leggen dit aan u uit. U draait als een "boomstam" opzij.

- *Hoe ga ik rechtop zitten vanuit ligpositie in bed? (zie foto's hierna)*

1. Bij het uit bed gaan, buigt u één knie, het been waarover u gaat draaien blijft gestrekt.
2. Vervolgens draait u in één beweging op uw zij, waarbij u uw schouders en heupen in één lijn houdt (als een boomstam rolt u zich om). Er moet geen draaiing in de wervelkolom plaatsvinden.
3. Met uw bovenliggende arm duwt u zich met één hand op het matras op. U mag hierbij gebruik maken van uw onderliggende elleboog.
4. U beweegt beide onderbenen uit bed en duwt zich gelijktijdig met de hand die op het matras staat op tot zit.
5. Bij het in bed gaan, gaat u op het matras zitten. Met behulp van uw handen beweegt u van zit naar zijlig terwijl u uw onderbenen op bed legt. Vanuit hier draait u in één beweging naar uw rug, waarbij u uw schouders en heupen in één lijn houdt (opnieuw omrollen als een boomstam).

1



2



3



4



- *Mag ik daarna zelf naar het toilet?*

Ja, zodra u dit kunt en niet duizelig of licht in het hoofd wordt.

- *Mag ik zitten?*

Zoals met alles, geldt hiervoor dat dit bepaald wordt door de last die u er mogelijk van heeft. Als het zonder pijn en moeite gaat dan kan het ook geen kwaad. Realiseert u zich dat zitten meestal belastend is voor de rug. Zit in het begin niet te lang achtereen. Soms merkt u pas achteraf dat het last geeft.

Thuis kunt u het beste in een stoel met een rechte rugleuning zitten, bijvoorbeeld een tuinstoel of een eetkamerstoel. Zit niet onderuitgezakt op een bank.

Ga vooral goed in de stoel zitten. Gebruik het hele zitvlak. De rug gesteund (eventueel met een klein kussentje) en ontspan!

- *Heb ik nu een gat in mijn wervelkolom?*

Nee! Bij de operatie wordt dát gedeelte van de tussenwervelschijf weggenomen dat er al was uitgestulpt. De wervels waartussen de hernia is ontstaan zijn al eerder wat dichter bij elkaar gekomen.

- *Ik ben niet aan een hernia geopereerd, maar bij mij was het wervelkanaal te nauw, maakt dit verschil?*

Het maakt verschil voor de klachten die u vóór de operatie had. En het maakt uiteraard verschil voor de chirurg. Voor het verloop na de operatie geldt dat na een herniaoperatie, de klachten die u voor de operatie had snel verdwijnen. Na een operatie voor een kanaalstenose duurt het herstel al snel 3-5 maanden.

- *Hoe komt het dat de verschijnselen na dezelfde operatie bij verschillende mensen zo anders zijn?*

Dit heeft met veel factoren te maken. Zoals hoelang hebben welke klachten bestaan, de ernst van de klachten, de plaats waar de hernia zat, de leeftijd van de patiënt, de uitgebreidheid van de operatie, de conditie van de patiënt vóór de operatie, lichaamsgewicht etc.

- *Hoe komt het dat ik nog zo scheef sta?*

De mate waarin uw "uitwijkhouding" (scheef staan) na de operatie vermindert, varieert sterk. Soms is het direct na de operatie verdwenen, soms neemt het snel af en soms blijft het nog een tijdje hetzelfde. Vooral in de eerste week tot 10 dagen is het niet verstandig om uzelf te corrigeren en proberen recht te gaan staan. Meestal geeft dit extra pijn en het is beter voldoende rust te nemen. Heel soms treedt de scheefstand pas na de operatie voor het eerst op. Vrijwel altijd verbetert het spontaan in de eerste 10 dagen. Is dit niet het geval, dan is het goed om daarvoor een afspraak bij een fysiotherapeut te maken. U leert dan met welke oefeningen u het kunt corrigeren.

- *Wat doe ik aan de stijfheid 's morgens bij het opstaan?*

Stijfheid met opstaan is een van de verschijnselen die nog lange tijd aanwezig kan zijn. Bewegen (zolang dat geen pijn doet) is het beste medicijn. 's Ochtends vroeg een pijnstillers nemen enige tijd vóór u uit bed komt kan helpen. Veel mensen hebben baat bij een warme douche om de rugspieren te ontspannen.

- *Klopt het dat ik nog steeds de kracht in mijn been niet terug heb?*

Over het algemeen kun je zeggen: hoe langer de spierverswakking of spieruitval vóór de operatie er was en hoe ernstiger deze is, hoe langer ook het herstel na de operatie duurt. En soms is herstel ook niet meer mogelijk. Een goed teken is het als u al enige verandering bemerkt. Gemiddeld zal het herstel - afhankelijk van de ernst van de verlamming - een aantal weken tot 3-5 maanden in beslag nemen. Gaat het niet zo snel, wanhoop dan niet. Verbetering kan ook na 1 tot anderhalf jaar nog gebeuren. Het is wel belangrijk om in beweging te blijven.

- *Moet ik mijn rug recht houden?*

Buigen en strekken van de rug gaat in het begin meestal wat moeilijk en is ook vaak belastend. U merkt vanzelf wanneer u dat weer kan doen.

- *Hoe komt het dat de rug soms nog instabiel voelt?*

Dit is vaak een gevolg van vermoeidheid en betekent dat u wat meer moet rusten. Soms komt het omdat u nog erg gespannen bent en dan is het belangrijk om meer te ontspannen.

- *Wanneer gaat de drain eruit?*

Wanneer u een drain heeft, gaat deze de dag na de operatie eruit. Niet altijd heeft u een drain.

- *Klopt het dat ik nog pijn voel?*

Over het algemeen heeft de zenuw, die de pijn in het been veroorzaakte, een lange tijd klem gezeten. De irritatie of beschadiging die dit heeft veroorzaakt is niet verdwenen op het moment dat bij de operatie de druk is weggenomen. Dit betekent soms dat de oorspronkelijke pijn nog niet weg is na de operatie óf na een paar dagen weer terugkomt. Soms is de pijn minder dan voorheen, soms vergelijkbaar met vóór de operatie en soms zelfs wat erger dan ervóór. Hoe vervelend dat ook is, het is geen reden om u zorgen te maken. Wél is het verstandig om er rekening mee te houden en voldoende rust te nemen.

- *Klopt het dat ik pijn in mijn andere been voel, terwijl ik dat vóór de operatie niet had?*

Verschil tussen links en rechts is in de rug maar heel klein. Soms zit de hernia in het midden. Het kan dan heel goed mogelijk zijn dat bij de operatie de zenuw van het andere been geprikkeld raakt. Soms ontstaan er na een operatie spierpijnachtige klachten die in beide billen kunnen uitstralen.

- *Ik heb nu pijn op plekken waar ik dat voorheen niet had. Hoe komt dit?*

Pijn in 1 of beide liezen, een vermoeid gevoel in de billen en/of bovenbenen, kramp of pijn in het andere been zijn verschijnselen die vaak optreden. Als u hier last van krijgt, begint dat meestal als u wat meer uit bed komt. Het is waarschijnlijk een gevolg van een andere stand of houding van de rug door de operatie. De ervaring leert dat het na een week of twee minder wordt, vaak eerder.

- *Het lijkt alsof de pijn in mijn rug nog hetzelfde is als vóór de operatie, hoe kan dit?*

Gelukkig zie je vaak dat ook de pijn in de rug afneemt of verdwijnt. Maar het kan ook zijn dat hierin niets verandert. Rugpijn kan veroorzaakt worden door de spieren, de kleine wervelgewrichtjes, de overige tussenwervelschijven of de wervels zelf. Tijdens de operatie kan alleen pijn die komt door de zenuwbeknelling worden behandeld. De die door andere dingen wordt veroorzaakt, wordt door de operatie niet weggenomen,

- *Kan ik gewoon naar huis ondanks dat ik nog pijn heb?*

Zoals inmiddels duidelijk geworden zal zijn, zijn alle klachten niet zomaar verdwenen. Over het algemeen heeft het nog een tijdje nodig voordat u geen of minder pijn heeft, en kunt u dus gewoon naar huis, ook als u nog last heeft.

De periode ná het ziekenhuis

- *Wanneer moet ik met fysiotherapie starten?*

Niet iedereen heeft fysiotherapie nodig. Als u met de adviezen die u gekregen heeft goed vooruit kunt en u merkt dat geleidelijk steeds meer opknapt dan is fysiotherapie niet nodig. Heeft u nog veel pijn, bent u nog scheef of voelt u zich nog erg onzeker? Dan kunt u met fysiotherapie starten. Over het algemeen is het aan te raden eerst eens een tijdje thuis te zijn voordat u met fysiotherapie start.

- *Hoe lang duurt een fysiotherapiebehandeling?*

Hier is geen vaste regel voor. Gemiddeld ongeveer 1 tot 2 maanden. Dit hangt af van uw herstel, uw doelen en de snelheid waarmee het proces verloopt. Bespreek vooraf met de

fysiotherapeut wat u van de behandeling verwacht. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de fysiotherapeut u oefeningen leert die u zelf dagelijks doet. Vaak is een hele lange behandeling bij de fysiotherapeut niet nodig.

- *Wat kan ik de eerste 6 weken doen?*

Uiteraard bewegen! Bijvoorbeeld wandelen. Fietsen is vaak ook goed mogelijk. Probeer eerst eens uit hoe dit gaat. Geeft het fietsen last, dan is het goed om er nog even mee te wachten. Ditzelfde geldt voor zwemmen. Soms is de schoolslag vanwege de houding niet lekker. Rugzwemmen of gewoon wat in het water oefenen is dan een goed alternatief.

- *Moet ik in extra verwarmd water zwemmen?*

Dit is niet noodzakelijk, maar kan ook geen kwaad.

- *Wanneer kan ik weer een normaal seksleven hebben?*

Zoals bij alles hangt het af van hoeveel last u nog heeft. Soms speelt angst voor onverwachte bewegingen een rol. Een houding waarin u genoeg steun heeft kan dan een oplossing zijn.

- *Mijn bed is nogal laag, moet ik tijdelijk een hoog bed laten komen?*

Dit is niet nodig. Er zijn verschillende manieren om in en uit bed te stappen. Lukt het nog niet, om gewoon op de rand te zitten en dan te gaan liggen? Probeer dan eens om vóór het bed op de knieën te gaan zitten en er zo via buikligging in te kruipen.

- *Wanneer mag ik weer tillen?*

In elk geval geldt hiervoor dat het operatiegebied eerst de kans moet hebben om te genezen voordat u weer gaat tillen. De eerste paar weken zo min mogelijk (zwaar) tillen. Denk eraan dat de wervelkolom in een gestrekte of bijna gestrekte stand het beste kan tillen. Til dus meer vanuit de knieën met rechte rug, en til zo min mogelijk vanuit de rug.

- *Wanneer mag ik weer op hoge hakken lopen?*

Lopen op hoge hakken heeft tot gevolg dat de rug in het sterker hol wordt gehouden. Of dit bezwaarlijk is hangt af van uw natuurlijke houding en of u er last van heeft. Probeer het in eerste instantie niet te lang achter elkaar.

- *Wanneer mag ik weer autorijden?*

Uit ervaring weten we dat autorijden makkelijk klachten geeft. Het maakt overigens verschil of u zelf de auto bestuurt of dat u passagier bent. Als passagier heeft u meer mogelijkheden om van houding te veranderen. En hoeft u niet fysiek in staat te zijn een noodstop te maken.

Bent u erg afhankelijk van de auto? Ga alleen rijden als u dat veilig kunt doen (om u heen kijken, controle over uw benen en voeten hebben, snel kunnen reageren). Ga dan eerst eens achter het stuur van de stilstaande auto zitten en doe alsof u een noodstop maakt. Als u dit aan kunt, probeer dan 10 tot 15 minuten te rijden. Zet de auto aan de kant, stap uit en voel hoe het gaat. Geeft het extra stijfheid of pijnklachten? Dan is dat een teken om er erg voorzichtig mee te zijn. Is dat niet het geval dan kunt u het langzaam uitbreiden. Voor de wettelijke kaders zie de website van het CBS over rijden met een aantal veelvoorkomende gezondheidssituaties: [Hoe kan ik rijden met... - CBR](#)

- *Wanneer mag ik weer fietsen?*

Fietsen is vaak wel mogelijk, maar ook hiervoor geldt dat het goed is om het eerst kort uit te proberen. Geeft het last, dan wacht u er nog even mee. Geeft het geen last dan kunt u dit ook

langzaam vaker en langer doen. Fietsen op een hometrainer kan een goede oefening zijn voor de soepelheid. Zorg dat u niet te veel voorovergebogen zit. Liever niet op een racefiets.

- *Kan ik gewoon de bus of de tram nemen?*

Soms is het gebruik van openbaar vervoer, vanwege de onverwachte bewegingen, onaangenaam. Ook hiervoor geldt: probeer het en kijk of u al zover bent.

- *Wanneer kan ik weer werken?*

Dit hangt in eerste instantie van het soort werk af dat u doet. De eerste 4 tot 6 weken na de operatie zijn nodig om het operatiegebied te laten genezen. Het is niet verstandig in deze periode de rug zwaar te belasten. U mag wat u kan.

In welk tempo u daarna weer aan het werk kunt, hangt af van hoe u zich voelt en hoe de zwaar uw werk (lichamelijk) is. Soms kan het goed zijn om, in overleg met uw bedrijfsarts, een opbouwschema af te spreken. U hoeft in principe niet te wachten tot u op de poliklinische controle bij de neurochirurg bent geweest. De afspraken rondom het hervatten van uw werk gebeurt door uw bedrijfsarts. Deze zal zo nodig met uw neurochirurg overleggen of informatie opvragen.

- *Geldt dit ook voor huishoudelijk werk?*

In principe wel. Het maakt natuurlijk verschil of u alleen woont en voor uzelf moet zorgen of niet. Het is in elk geval belangrijk om uzelf niet te veel te belasten.

- *Wanneer kan ik weer sporten?*

Dit heeft meer tijd nodig, ongeveer 2-3 maanden. Begin er pas aan als u het gevoel heeft dat het kan. Start in eerst instantie voor uzelf. Niet meteen met een groep meedoen! Ga eerst bijvoorbeeld eens wat hardlopen en kijk hoe dat bevalt. Zorg voor goede schoenen en begin met hardlopen bijvoorbeeld eerst op gras in plaats van op asfalt.

- *Zijn er "slechte" sporten?*

Die sport waarbij u merkt dat het u telkens weer last bezorgt. Heeft u een tijdlang niet gesport, dan heeft u waarschijnlijk eerst wat extra klachten. Zorg dat u weet wanneer iets spierpijn is, of pijnklachten van rug en been. Het is dus voor iedereen anders.

- *Kan ik straks weer alles doen?*

Dat valt zo kort na de operatie nog niet te zeggen. Veel hangt af van hoe lang u klachten had vóór de operatie, de ernst van de pijn, of er verlamningsverschijnselen zijn en hoe lang deze bestaan hebben.

- *Is er iets wat ik altijd moet of nooit meer mag nu ik geopereerd ben?*

Er zijn geen vaste regels die voor elke hernia/stenose-patiënt gelden. Na de eerste 4 tot 6 weken na de operatie is de rug in principe weer normaal belastbaar. Of dit voor u ook geldt, hangt af van welke klachten u nog heeft. Dit bepaalt of er nog iets is wat u niet "mag". Het kan overigens best zo zijn dat dit na verloop van een langere periode weer wel kan.

- *Hoe kan ik voorkomen dat ik opnieuw een hernia/stenose krijg?*

Hier is geen goed antwoord op te geven. Zoals met alles is het belangrijk om goed te luisteren naar de signalen die u krijgt van uw lichaam en daarop te reageren.

Tot slot

- Zoals uit al deze vragen en de antwoorden blijkt, zijn er geen vaste regels die voor iedereen na een lage rugoperatie gelden. Het belangrijkste is dat u reageert op de dingen die u voelt en daar vervolgens uw activiteiten op afstemt. Dit is de veiligste manier.
- Probeer u thuis niet te veel te laten beïnvloeden door iedereen die ook ervaring heeft met deze operatie en daarmee denkt te "weten" wat u wel en niet mag. Net zomin als u kunt voelen wat goed is voor een ander, kan een ander dat voor u.
- Wilt u meer wilt lezen over dit ziektebeeld, kijkt u dan op de site van de Nederlandse Vereniging voor Neurochirurgie (www.nvvn.org),

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op zodat u niets vergeet.

Heeft u vragen, bel dan met:

- Physician assistant neurochirurgie 8.30 - 16.30 uur (023) 224 3968
- Polikliniek neurochirurgie
Bellen op maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.30 uur (023) 224 0110
- Bij spoed (overdag en in de avonden of het weekend)
Afdeling neurochirurgie van het LUMC,
Vraag naar de dienstdoende assistent van de neurochirurgie (071) 526 91 11

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl