



Leefregels na operatie aan de nek

Bewegingsschema dag 0 (dag van de operatie)

- De eerste 2 uur na de operatie mag u niet draaien. Rugligging is het beste om de wond rust te geven.
- Vanaf 2 uur na de operatie mag u ook op uw zij liggen of uw hoofdsteen omhoog doen.
- Vanaf 3 uur na de operatie mag u met hulp van de verpleegkundige uit bed. Bijvoorbeeld om naar het toilet te gaan.
- Het is voor de nek vaak prettig om eerst op uw zij te draaien en dan te gaan zitten, maar dit is niet “verplicht”.

Bewegingsschema dag 1

- U wisselt het uit bed zijn af met in bed liggen. Tijdens het uit bed zijn zorgt u ervoor dat u het lopen, staan en zitten goed afwisselt.
- Als u meer last krijgt, zoals pijn en stijfheid, raden we aan om te gaan liggen, de klachten trekken dan meestal binnen 15 minuten weg.

Belangrijk

Het is belangrijk dat u luistert naar uw eigen lichaam. Naar aanleiding 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.

Welke activiteiten mag u doen

- Het staan, zitten en lopen wisselt u zoveel mogelijk af met rust en kunnen langzaam uitgebreid worden. De eerste 2 weken tilt u alleen licht. In de 2 weken daarna breidt u dit

langzaam verder uit. Daarna mag u geleidelijk uitbreiden tot wat u kon tillen voor de operatie.

- De eerste 4-6 weken moet u extreme bewegingen vermijden. Vermijd plotselinge, snelle ongecontroleerde bewegingen in deze periode.
- Buiten fietsen of brommer rijden mag als u in staat bent om om u heen/over uw schouder te kijken en in noodsituaties kunt reageren.
- Fietsen op de hometrainer mag direct.
- Zelf autorijden mag als u goede controle over uw ledematen heeft en uw nek vrij kunt bewegen om over de schouder te kijken. Meerijden in een auto als passagier mag direct, maar niet te lang. Raadpleeg het CBR voor eventuele wettelijke restricties. Zie ook de website: Hoe kan ik rijden met... - CBR

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.

Pijn

U krijgt op de afdeling pijnstilling. Regelmatig 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 op uw klachten aangepast worden.

Na een operatie aan de nek kunt u pijn in de nek, schouders en tussen de schouderbladen hebben. De huid kan dof aanvoelen en/of u kunt tintelingen voelen. Ook stijfheid in de nek, schouders of armen komt vaak voor. Pijn en/of stijfheid kan enkele dagen tot weken aanhouden. De klachten waarvoor u geopereerd werd, kunnen de eerste weken na de operatie nog aanwezig zijn. Dit is normaal en heeft met herstel van de zenuwen te maken. Overleg met de arts over eventuele pijnstilling. Rustig bewegen (zolang u geen pijn heeft) of een warme douche kan ook helpen.

Andere klachten

Na een operatie aan de nek via de voorzijde (de hals) kunt u last hebben van een hese stem of het gevoel van een "brok in de keel". Dit gaat na verloop van tijd vanzelf weer over.

Wondverzorging

U of uw partner/mantelzorger 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.

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. Na 2 tot 3 weken mag u weer in bad en zwemmen. Het litteken kan de eerste weken dik aanvoelen, dit trekt vanzelf weer weg.

Veel gestelde vragen na een operatie van de nek

De periode in het ziekenhuis

- *Hoe lang duurt de opname?*

U mag 1 dag na de operatie naar huis. Het herstel gebeurt vanuit huis.

- *Wanneer gaat de drain eruit?*

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

- *Mag het hoofdeinde van het bed omhoog?*

Het mag wel, mits uw hoofd goed ligt.

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

U mag op u zij liggen, maar (nog) niet op de buik, dit is te belastend voor de nek en zal niet prettig voelen. Eenmaal thuis mag u wel op uw buik liggen.

- *Wanneer mag ik uit bed?*

3 uur na de operatie mag u onder begeleiding van de verpleegkundige even naast uw bed staan of enkele passen lopen.

- *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 langzaam 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.

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

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 dicht bij elkaar gekomen. Meestal wordt daarom een blokje (“cage”) tussen de wervels geplaatst. Dit is niet altijd nodig.

- *Ik ben niet aan een hernia geopereerd, maar bij mij was het wervelkanaal te nauw of is een spondylodese gedaan, 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 meestal wat sneller verdwijnen. Na een operatie voor een stenose duurt het herstel al snel 3-5 maanden, na een spondylodese al snel 6 maanden.

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

Dit heeft met veel dingen te maken. Zoals hoelang hebben de 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.

- *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 u geen pijn of klachten heeft) 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 spieren te ontspannen.

- *Wat kan ik aan de (spier)pijn doen?*

Neem de eerste 5-6 weken, verdeeld over de dag, rust door te gaan liggen. Beweeg regelmatig uw hoofd en armen, dit versnelt uw herstel. Wees niet bang om te bewegen. Angst kan leiden tot een gespannen nek en schouderpijn.

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

Over het algemeen geldt: hoe langer de spierverswakking of spieruitval vóór de operatie aanwezig was en hoe ernstiger deze is, hoe langer ook het herstel na de operatie duurt. En soms is herstel ook niet meer mogelijk! Het is een goed teken als u al enige verandering merkt. Gemiddeld zal het herstel - afhankelijk van de ernst van de verlamming - een aantal weken tot 3-5 maanden duren. 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 nek recht houden of moet ik zelfs een kraag dragen?*

Het rustig bewegen van de nek (zolang dat geen pijn doet) is heel belangrijk voor het herstel. Op deze manier kunt u uw nek steeds verder bewegen, zonder dat u uw nek forceert. Wees niet bang om te bewegen. Angst kan juist tot een gespannen nek en schouderpijn en pijn leiden.

Het dragen van een kraag raden wij af omdat dit het herstel van uw spieren en uw bewegelijkheid juist in de weg staat.

- *Klopt het dat ik nog pijn voel?*

Over het algemeen heeft (hebben) de zenuw(en), die de pijn in de arm veroorzaakte, voor lange tijd klem gezeten. De irritatie, of in sommige gevallen de beschadiging, die dit heeft veroorzaakt is niet verdwenen op het moment dat door de operatie de beknelling is weggenomen. Dit betekent soms dat de oorspronkelijke pijn óf nog niet weg is óf na een paar dagen weer terugkomt. Soms 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.

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

Gelukkig zie je vaak dat ook de pijn in de nek afneemt of verdwijnt. Maar het kan ook zijn dat hierin niets verandert. Nekpijn 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 een zenuwbeknelling worden behandeld. De pijn die door andere oorzaken komt, kan door de operatie niet worden weggenomen.

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

Niet alle klachten zullen zomaar verdwenen zijn. Over het algemeen duurt het nog een poosje voordat alle klachten weg zijn, en kunt u dus gewoon naar huis ook als u nog last heeft.

De periode ná het ziekenhuis

Zie adviezen over pijn en bewegen onder kopje 'De periode in het ziekenhuis'.

- *Moet ik naar een fysiotherapeut?*

In principe heeft u geen fysiotherapie nodig. De nek en het operatiegebied herstellen langzaam vanzelf. Blijf wel in beweging.

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

Uiteraard bewegen! Bijvoorbeeld wandelen. Fietsen kan op een hometrainer in het begin van de herstelperiode. Na 4 tot 6 weken kunt u proberen op een gewone fiets te fietsen. Geeft dit nog klachten (pijn) dan is het beter om nog langer te wachten. Let ook op de veiligheid, u moet om u heen kunnen kijken (dus uw nek kunnen draaien) in het verkeer.

Zwemmen: dit mag na ongeveer 3-4 weken, als de wond volledig dicht is. Soms is de schoolslag voor uw nek niet fijn. Rugzwemmen of gewoon wat in het water bewegen is dan een goed alternatief.

- *Moet ik in extra verwarmd water zwemmen?*

Dit is niet noodzakelijk, maar kan ook geen kwaad. Zwemmen mag pas als de operatiewond goed geheeld is, na ongeveer 3-4 weken.

- *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.

- *Wanneer mag ik weer tillen?*

Het operatiegebied moet eerst genezen zijn voordat u weer gaat tillen. De eerste 2 weken moet u zo min mogelijk tillen. Hetzelfde geldt voor duwen en trekken, ook dit is een belasting voor de nek. Na de eerste 2 weken kunt u het tillen, duwen en trekken geleidelijk opbouwen.

- *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 nek fors 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 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.

- *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 ligt aan het soort sport wat u doet. Als het belastend is voor uw nek kunt u dit na ongeveer 2 tot 3 maanden proberen op te bouwen. Begin er pas aan als u het gevoel heeft dat het kan. Start in eerst instantie voor uzelf en doe niet meteen een groepssport.

- *Zijn er "slechte" sporten?*

U kunt beter geen sport doen die u gelijk weer last bezorgt. Heeft u een tijdlang niet gesport, dan is het te verwachten dat u in eerste instantie wat extra klachten heeft. 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 de duur van de klachten vóór de operatie, de ernst van de klachten, 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. De eerste 4 tot 6 weken na de operatie is de nek 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 dan na verloop van een wat 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 uw lichaam geeft en daarop te reageren.

Tot slot

1. Zoals uit al deze vragen en de antwoorden blijkt, zijn er geen vaste regels die voor iedereen na een nekoperatie 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.
2. 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.
3. 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