



# Revalidatie na cervicale ingreep (rug - nek)

Fysische geneeskunde en revalidatie



## 01 Inhoud

Wat na een cervicale ingreep?	4
De eerste dag na de ingreep	6
Tot 6 weken na de ingreep	6
Transfers	7
Revalidatie	9
Oefeningen	10
Heropstart activiteiten	16
Persoonlijke hygiëne	17
Hulpmiddelen	18
Vallen vermijden	19

## 02 Welkom

Beste bezoeker

In deze brochure vind je op een duidelijke en geïllustreerde wijze informatie over het leven na een cervicale rugingreep.

Ook al is de operatie door de orthopedische chirurg perfect geslaagd, te weinig rust en verkeerde bewegingen na-dien kunnen het eindresultaat van de operatie nefast beïnvloeden.

In deze brochure vind je meer informatie en tips voor een succesvolle revalidatie en een zo optimaal mogelijk leven na de operatie van de rug.

Wij wensen jou alvast een vlotte revalidatie en een spoedig herstel toe.

Het revalidatieteam

### Algemene richtlijnen

Als je een halskraag draagt na de ingreep moet je deze de eerste 24 uur aanhouden. Na 24 uur mag deze 's nachts uitgedaan worden.

Je moet altijd 'en bloc' bewegen. Dat betekent:

- De rug moet rechtop blijven.
- De schouders, de heupen en knieën moeten te allen tijde op één lijn liggen of in één lijn bewegen (er mag in geen enkele van deze gewrichten een draaibeweging plaatsvinden).
- 'En bloc' bewegen is eigenlijk hetzelfde als bewegen alsof je een robot bent.

Wat je moet vermijden de eerste 4 weken na de ingreep:

- Tillen: voorwerpen opnemen die zwaarder zijn dan 1 kg (vb. wasmand).
- Trekken: je mag niet op de armen trekken (vb. het nachtkastje naar je toe trekken of je optrekken aan de bedsponden).
- Armen: de armen mogen niet langdurig boven het hoofd gehouden worden (vb. jouw haar drogen met een haardroger). Kortstondig de armen boven het hoofd brengen, vormt geen probleem.
- Halskraag: indien je een halskraag draagt na de ingreep, mag je niet opstaan zonder halskraag (vb. 's nachts naar het toilet gaan zonder halskraag is niet toegestaan).

## Houding in bed

### Op de rug

Je mag één kussen onder het hoofd leggen, **niet onder de schouder**.  
Je mag eventueel een kussen onder de knieën en de voeten leggen en je benen mag je optrekken.

### Op de zij

Indien je op één zij ligt, moet je het bed volledig plat leggen. Het hoofd en de nek moeten ondersteund worden door één kussen. De schouders moeten nu 'en bloc' zijn met de heupen. Je zal het meest comfortabel liggen met het onderliggende been geplooid.

### Op de buik

Op je buik liggen is absoluut verboden.

### Van de rug naar de zij

Om je te draaien vanop de rug naar de zij, ga je als volgt te werk:

- Je zet het bed volledig plat.
- Je trekt je benen op.
- Je draait je benen en schouders tegelijk naar één zijde.

## 04 De eerste dag na de ingreep

Na de operatie is er een verplichte platte bedrust van 24 uur.

Onder begeleiding van de therapeut (ergo- of kinesiotherapeut), mag je voor de eerste keer recht komen. Belangrijk hierbij is dat de transfer 'en bloc' gebeurt.

Vanaf dan is het toegestaan om rechtop te zitten.

Dit is de eerste dagen vermoeiend. Het is dus zeer belangrijk om geleidelijk aan op te bouwen.

Indien er een halskraag voorzien is na de ingreep, is het verplicht deze aan te doen vooraleer je rechtkomt.

## 05 Tot 6 weken na de ingreep

Dit moet een periode zijn van vooral rust. Lichte huishoudelijke taken mogen uitgevoerd worden, zoals afdrogen, voorbereidingen van het koken, strijken, was op-plooien ...).

Het is een must om te bewegen, veel wandelen, en ook wissel-houdingen aannemen. Meerijden met de auto als passagier is toegestaan, zelf rijden nog niet!

Na deze periode ga je op controle bij jouw chirurg en deze geeft aan in welke mate je terug jouw dag-dagelijks taken kan opnemen.

## 06 Transfers

### Van lig naar zit

Om uit het bed te komen, ga je als volgt te werk:

- Je ligt op jouw rug. Je plooit beide benen, niet tegelijkertijd.
- Je draait op jouw zijde 'en bloc'.
- Lig je op jouw linkerzijde, dan zet je jouw rechterhand op de matras.
- Lig je op jouw rechterzijde, dan zet je jouw linkerhand op de matras.
- Vervolgens laat je je benen samen van de matras glijden, tegelijkertijd trek je jezelf op (op hand en elleboog), tot je rechtzit.

### Van zit naar lig

Om terug in je bed te gaan liggen, ga je in omgekeerde volgorde te werk.

### Van zit naar stand

Om recht te staan uit zit, ga je als volgt te werk:

- Je verplaatst je naar het puntje van je stoel.
- Je plaatst je voeten achterwaarts naar achteren, niet omgekeerd en op heupbreedte.
- Je zet je handen omgekeerd in de lies, recht voor je kijken en vanuit beenkracht jezelf opduwen. Indien dit niet mogelijk is, mag je je ook opduwen op de armleuning.

### Van stand naar zit

Om te gaan zitten, ga je als volgt te werk:

- Je stap achterwaarts totdat je de stoel aan jouw beide benen voelt.
- Je zet jouw handen omgekeerd in de lies, recht voor je kijken en je rustig laten zakken.
- Je plaatst je beide handen op de armleuningen van de stoel.
- Je gaat rustig zitten.

Laat je zeker niet vallen in de stoel!

## In en uit de auto

Je mag de eerste 6 weken niet zelf met de auto rijden, maar meerijden is wel toegestaan. Een hoge auto is dan het beste.

Om in de auto te gaan zitten, ga je als volgt te werk:

- Je stapt achterwaarts tot je de opstap tegen jouw onderbenen voelt.
- Je plaatst je handen op de deurstijl en de stoel en je laat je rustig zakken.
- Nu kan je ook je benen in de auto zetten. Indien je niet goed op je autozetel kan draaien, plaats dan een plastic zak op de zetel.
- Om uit de auto te stappen, ga je op dezelfde wijze te werk maar in omgekeerde volgorde.
- Let erop dat je niet moet uitstappen op een stoep, dit is moeilijker.



## 07 Revalidatie

### Kinesithherapie

Na de rugoperatie start de revalidatie in overleg met je behandelend arts en ga je aan de slag met oefeningen onder begeleiding van de kinesitherapeut.

Je kan de kinesitherapeut bereiken via het onthaal of via de hoofdverpleegkundige.

### Ergotherapie

De ergotherapeut analyseert het functioneren in je woon-, leef- en eventuele werkomgeving en geeft advies en training gericht naar je thuis-situatie in functie van de postoperatieve revalidatie.

De ergotherapeut traint je in:

- het zelfstandig kunnen uitvoeren van het ochtendtoilet (wassen, kleden)
- transfers uitvoeren (zetel, stoel, bed, auto)
- valpreventie
- eventuele hulpmiddelen en aanpassingen in de woning

Na de operatie, tijdens je verblijf op de afdeling, neem je deel aan een groepsessie waarin de ergotherapeut de inhoud van deze bundel met jou overloopt en in de praktijk brengt.

De ergotherapeut gaat de inhoud van de groepsessie individueel in de praktijk verder trainen.

Je kan de ergotherapeut bereiken op het nummer 011 69 93 62.

## Multidisciplinair overleg

Wekelijks is er een multidisciplinair overleg samen met de revalidatiearts, de assistent orthopedie, de hoofdverpleegkundige, de secretaresse, de sociale dienst, de kinesitherapeut en de ergotherapeut.

## 08 Oefeningen

### 1. Ademhalingsoefeningen

Ademhalingsoefeningen zijn zeer belangrijk om verschillende redenen:

- longontsteking vermijden (risico tot 10 dagen na de operatie)
- darmwerking bevorderen
- buikademhaling vermindert de spanning op de rugspieren en zo ook de pijn

#### Instructie

Adem in met de neus en blaas uit met de mond (lippen tuiten)

- bij het inademen een brede borstkas maken, en smal bij het uitblazen
- bij het inademen maak je je breed en hou je je breed gedurende 2 tellen en dan rustig uitblazen (4 tellen)
- bij het inademen een dikke buik maken, bij het uitblazen een dunne buik
- bij het inademen maak je een dikke buik en hou je dat voor 2 tellen en dan rustig uitblazen (4 tellen)

#### Frequentie

Doe deze ademhalingsoefening elk uur 5 keer gedurende 2 weken.

*Fluïmen ophoesten/niezen:*

- Uitgangspositie: zit of lig met de knieën gebogen, de armen of een kussen tegen de buik klemmen.
- Na de ademhalingsoefeningen: inademen en daarna twee keer kort en krachtig uitademen.
- Vervolgens inademen en in plaats van uit te blazen, kort en krachtig een ruwe H uitbrengen (rochelen).

## **2. Circulatie oefeningen bovenste ledematen**

Deze oefeningen zijn belangrijk om flebitis te vermijden (ook in de armen) en om ervoor te zorgen dat je lichaam kan helen.

### **Instructie**

- geen trek- of drukkrachten uitoefenen op de nek- en rugspieren
- vingers: open en toe knijpen, uit en tegen elkaar
- pols: op en neer en rondjes draaien
- elleboog: plooiën en strekken
- schouders: eerste dagen tot 90° armen voorwaarts en zijwaarts bewegen

Blijf 6 weken binnen jouw cirkel, dus niet reiken of bukken.

### 3. Circulatie oefeningen onderste ledematen

#### Instructie

- Lig op de rug, knieën lichtjes gebogen en gesteund: beweeg beide voeten op en neer.



- Maak cirkels met beide voeten, draai in beide richtingen.
- Eén been gebogen, plooi en strek het andere been (de hiel over het bed laten glijden, niet heffen).



- Eén been gebogen, beweeg het andere been zijwaarts (hiel over het bed laten glijden, niet heffen).



#### Frequentie

Elke oefening 10 keer uitvoeren, met beide benen en dit 3 tot 4 keer per dag gedurende 6 weken. De eerste 6 weken doe je geen oefeningen met de benen los in de lucht!

### 3. Bekkenbodemspieren

De wervelkolom bestaat uit allemaal schijfjes op elkaar. Door van beneden uit de spieren te trainen, creëer je een spierenkorset. Door dat natuurlijke spierenkorset aan te spannen, krijg je een rechte houding en verminder je de druk op wervels, schroeven en/of zenuwen en verminder je zo de pijn.

#### Instructie

- Lig op de rug of zij met gebogen knieën.
- Oefening vooraan: opspannen om je plas op te houden.
- Oefening achteraan: billen tegen elkaar knijpen.
- Bovenste deel: navel intrekken.
- De drie groepen afzonderlijk aanspannen om verschil te leren aanvoelen tijdens de eerste dagen.
- Bij alle volgende oefeningen enkel **1 en 3 aanspannen** (dan dus niet de billen aanspannen!). Dit is het **spierkorset**.

Let op dat je maar zeer lichtjes deze spieren aanspant, je mag geen beweging zien in de buik en je moet rustig kunnen blijven doorademen.

#### Frequentie

60 x verdeeld over de dag. Span het korset telkens gedurende 10 seconden aan.

## 4. Werken aan een rechte en actieve houding

Met deze oefeningen is het de bedoeling om de druk op de rugwervels te verminderen.

### Instructie

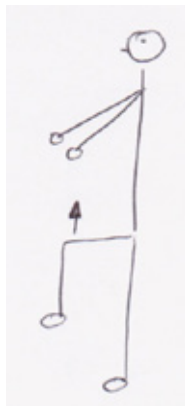
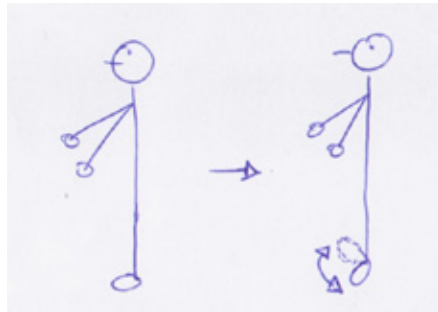
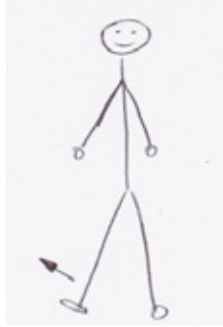
- Rechtzitten: op de zitbeenknobbels zitten en bekken rechthouden
- Rechtstaan: verdeel je gewicht gelijkmatig over beide benen en sta op het midden van de voeten. Hou de knieën lichtjes gebogen en het bekken in rechte positie.
- Om dit vol te houden moet je je bekkenbodemspieren aanspannen.

### Oefeningen tijdens het rechtstaan

Aan het voeteinde van het bed/aanrecht altijd eerst rechtstaan, dan het spierkorset aanspannen, en vervolgens een kleine beweging uitvoeren. Het spierkorset pas loslaten NADAT je vanuit de kleine beweging terug in de beginpositie staat.

Kleine bewegingen om op deze manier te oefenen:

1. gestrekt been licht zijwaarts bewegen
2. gestrekt been achterwaarts bewegen
3. afwisselend op tenen en hielen staan
4. de knie licht heffen



## Tips

- Probeer zo veel mogelijk te wandelen en op tijd rust in te lassen.
- Op rustmoment ga je best liggen en niet te lang zitten.
- Als je zit of staat, denk dan aan een rechte houding.
- Span bij alle oefeningen of andere inspanningen je spierkorset aan.
- Maak de eerste 6 weken geen draaibeweging met je hoofd vanuit de hals.

In samenspraak met de chirurg kan je na 6 weken kinesitherapie of rug/nekschool volgen.

## 09 Heropstart activiteiten

### Huishoudelijke activiteiten

Dit moet een periode zijn van vooral rust. Het is toegelaten om lichte huishoudelijke taken uit te voeren (afdrogen, voorbereidingen van het koken, strijken, was opplooien ...).

Na ongeveer 6 weken kom je op controle bij de chirurg. Als alles naar wens verloopt, mag je vanaf dan meer en meer de dagdagelijkse taken hervatten.

### Seksuele betrekkingen

Seksuele betrekkingen zijn toegestaan in pijnloze, comfortabele en vooral schokvrije houdingen. Tijdens de betrekking moet je 'en bloc' bewegen.

### Sporten

De eerstvolgende 3 maanden na de operatie is sporten niet toegestaan. Nadien mag het sporten hervat worden in samenspraak met de chirurg en je kinesitherapeut.

Naar de toekomst toe raden we aan om schokvrije sporten uit te oefenen, dus best niet paardrijden, volleyballen ...

### Werkhervatting

Je chirurg bepaalt in samenspraak met je kinesitherapeut het verdere verloop van het revalidatieprogramma. Werkhervatting wordt bepaald door jouw chirurg.



## 10 Persoonlijke hygiëne

### Wassen

Om jezelf terug te kunnen wassen, kan je gebruikmaken van de lavabo en de douche. Zorg dan wel dat de wonde waterdicht afgeplakt wordt. Neem geen enkel risico en neem geen douche indien je nog duizelig bent.

Er zou zeker een antislipmatje in de douche moeten liggen, gebruik geen krukje in de douche. Het is aan te raden om de eerste maal te douchen onder toezicht.

Indien je jezelf aan de lavabo wil wassen, gebruik je best een stoel. Om makkelijker aan de rug te kunnen, kan je gebruikmaken van een borstel.

Het wassen van de voeten moet in zit gebeuren.

### Tanden poetsen of baard scheren

Indien je na de ingreep een halskraag draagt, moet je deze te allen tijde aanhouden.

Om te scheren mag de halskraag met 1 hand uitgedaan worden, de

andere hand ondersteunt de nek. De duur hiervan moet tot het minimum beperkt worden. Het hoofd mag niet naar omhoog, omlaag, links of rechts bewogen worden. Bij voorkeur scheer je met een elektrisch apparaat.

Het beste is om bij het spoelen van de mond tijdens het tanden poetsen 2 bekertjes te gebruiken: 1 met water en 1 om te spuwen.

### Haren wassen

In de douche mag je de haren zelfstandig wassen met de beide handen aan het hoofd. Hou de ellebogen laag en kort bij elkaar.

Om het haar uit te spoelen, mag je niet te fel naar links, rechts, omhoog en omlaag bewegen met je hoofd.

Je haren mogen niet gewassen worden in een kapperswasbak!

Föhnen doe je best niet zelf.

### Kleding

Je draagt best geen spannende of nauw aansluitende kleding, omdat

je bij het aan en uitkleden dan te veel kracht moet zetten.

## Toiletgebruik

Toiletgebruik mag na 24 uur, indien je niet meer duizelig bent. De eerste maal gebeurt dit best onder begeleiding van medisch personeel. Eventueel, wanneer het

rechtkomen moeizaam verloopt, kan een toiletverhoger geplaatst worden.

## Maaltijden

Indien je niet meer duizelig wordt, kan je maaltijden al zittend nuttigen.

# 11 Hulpmiddelen

## Voorwerpen oprapen

Er bestaan handige hulpmiddelen om voorwerpen op te rapen, zoals een verlengde handgreep, of een verlengd vuilblik.

## Badkamerhulpmiddelen

We lijsten een aantal nuttige hulpmiddelen voor in de badkamer:

- Antislipmatje voor in de douche of het bad
- Een douchebankje dat aan de muur bevestigd wordt
- Een bad- of douchekrukje met zuignappen (nooit werken met een gewoon krukje)
- Een borstel (met lange en liefst zelfs kromme steel) om de rug te wassen
- Een toiletverhoger
- Lange schoenaantrekkers en als ideaal schoeisel mocassins

## 12 Vallen vermijden

Nog enkele algemene tips op een rijtje om vallen te vermijden:

- Doe het licht altijd direct aan.
- Draag stevig, nauw aansluitend schoeisel (geen losse slippers).
- Vermijd zoveel mogelijk tapijten in huis.
- Geen kabels of andere obstakels op de grond.
- Voorzie voldoende ruimte tussen meubels en andere objecten.
- Let op met huisdieren: ze zijn soms iets te enthousiast wanneer ze hun baasje terugzien.









## Vragen?

dienst fysische geneeskunde en revalidatie  
tel.: 011 69 93 67



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10  
info@stzh.be • www.sint-trudo.be