



ACIF

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Inhoud

Rugregels	4
De gouden nekregels	5
Houdingen in bed	6
Zithouding	6
Transfers	7
Oefenblad kinesitherapie	9
Persoonlijke hygiëne	14
Bijkomende informatie	17

02 Welkom

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

Ook al is de operatie door de orthopedische chirurg technisch geslaagd, te weinig rust en herhaaldelijk verkeerde bewegingen of het aanhouden van een antalgische houding, 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 nek.

Wij wensen je alvast een goede revalidatie en een spoedig herstel toe.

Het revalidatieteam

03 Rugregels

De eerste 4 weken moet bewegen een must zijn, in de zin van veel wandelen en geleidelijk aan de afstanden te vergroten. Verplicht jezelf er wel toe om regelmatig te gaan liggen, want een gevarieerde afwisseling van wandelen en liggen, zorgt voor rust en recuperatie!

Het is de bedoeling om bewust een actieve en rechte houding aan te nemen, vooral als je zit en staat. De bedoeling is om weg te komen uit de vicieuze cirkel van pijn en slechte houding. Enkel zo kan je na de succesvolle ingreep ook je fysieke, psychologische en je sociaal/maatschappelijk welzijn verbeteren.

Na deze periode van \pm 4 weken ga je op controle bij de chirurg. Hij bepaalt in welke mate er sprake kan zijn van werk- en sporthervatting.

In deze brochure vind je richtlijnen voor wat je mag en niet mag de eerste 4 weken na de ingreep.

1. Vermijd torsiebewegingen (draaien).
Voornamelijk niet draaien met het hoofd, maar ook niet met het boven- of onderlichaam (je moet 'en bloc' bewegen).
2. Vermijd trekken op de armen.
(vb. het nachtkastje naar je toe trekken of je optrekken aan de bedsponden). De armen mogen niet langdurig boven het hoofd gehouden worden (vb. haren met haardroger drogen, kortstondig is geen probleem).
3. Vermijd te lang zitten.
Je mag wel zitten, maar beperk de tijd, zorg voor een hogere zitting en zit actief.
4. Neem wisselhoudingen aan.
Wissel regelmatig van houding. Dit om geen overmatige druk te veroorzaken in de nek en de rug. Wissel dus af tussen ruglig, zijlig, (kort) zitten, staan en rondstappen.
5. Enkel bewegen en tillen binnen de schouder- en heupzone.
Voorwerpen opnemen die zwaarder zijn dan 1 kg (vb. wasmand) kunnen als belastend worden ervaren. Deze kan je dus best mijden.

Je hoofd weegt 10% van je totale lichaamsgewicht, dus probeer spaarzaam te zijn met je nekspieren en gun je hals en hoofd regelmatig wat rust!

05 Houdingen in bed

Ruglig

Je mag een kussen onder het hoofd leggen, maar **NIET** onder de schouders. Een kussen onder knieën of voeten geeft ook comfort.

Zijlig

Indien je op één zijde ligt, laat je best het voeteinde plat. Het hoofdeinde mag ook hier maximum 30° omhoog gezet worden.

Buiklig

Dit is absoluut verboden.

06 Zithouding

Best zit je niet te laag. Creëer een open zithoek, dit wil zeggen dat de hoek tussen je romp en je heupen tussen 90° en max 100° dient te zijn. Daarom adviseren we om in het ziekenhuis steeds op de rand van het bed te gaan zitten om te eten.

Een lage en achteroverleunende stoel/ zetel verhoogt de druk op de wervels. Probeer goed af te wisselen en zeker niet te lang te zitten. Zit actief zoals verder in de oefeningen beschreven staat.

Tip: als je zit, beweeg je best een paar keer de schouder op en neer. Probeer eens te voelen wat het verschil is in spanning en ademhaling in de verschillende houdingen. Hetzelfde kan je doen door even de knieën open en toe te bewegen. Deze tips kunnen je helpen om comfortabeler te zitten. Door de langdurige nekpijn is de spierspanning op de schouders verhoogd, best probeer je uit deze vicieuze cirkel te komen door te gaan bewegen.

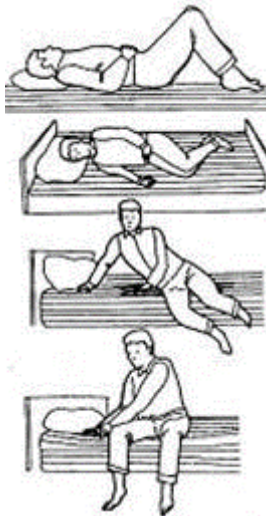
07 Transfers

De eerste 6 weken beweeg je best **en bloc**. Dit wil zeggen dat de rug rechtop blijft zonder draaibeweging in hals of rug.

Tip: hoe sneller je bewegingen uitvoert, hoe vlotter en pijnlozer de transfers zullen zijn!

Van ruglig naar zit

- Je draait op je zijde 'en bloc' (zie afbeelding hieronder).
- Best aan de 'niet-pijnlijke zijde' in en uit het bed gaan.
- Vervolgens laat je de benen samen van de matras glijden, tegelijkertijd duw je je 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. Zet je altijd zo dicht mogelijk bij het hoofdkussen. Dit om te vermijden dat je te laag in je bed ligt.

Van zit naar stand

- Je verplaatst naar voren.
- Je plaatst de voeten plat op de grond, de knieën licht gespreid (heupbreedte).
- Je zet je handen in de lies en kijkt recht vooruit.
- Je ademt rustig in en beweegt bij het uitblazen.

Van stand naar zit

- Je stapt achterwaarts totdat je de stoel aan je beide benen voelt.
- Je zet de voeten op heupbreedte voor een goede steunbasis.
- Je zet de handen in de lies en kijkt recht vooruit.
- Je ademt eerst in en beweegt terwijl je uitblaast.
- Je gaat rustig doch snel zitten. Gebruik de beenspieren. Laat je zeker niet vallen en hou met je voeten en vooral je tenen contact met de grond.

	Tips
1	Zet je gewicht op je tenen, zitvlak naar achteren, lichtjes op de handen duwen in de lies (gesloten keten in ontspannen houding). Let erop dat de schouders rustig naar beneden blijven.
2	Adem eerst rustig in en blaas uit terwijl je de beweging uitvoert. Uitblazen tijdens de beweging vermindert de druk, je moet minder gewicht verplaatsen en je zal minder druk ervaren.
3	Leg preventief 3 à 4x per dag een icepack tegen de hals. Eet ijslolly's/ waterijsjes. Dit om pijn en zwelling te voorkomen!

1. Ademhalingsoefeningen

Doel

- Longontsteking vermijden (tot 10 dagen post-operatief een risico).
- Darmwerking te bevorderen en spierspanning verminderen.
- Dieper ademen, en slijmen ophoesten, post-operatief heb je last van droge keel en zwelling in de keel.

Instructie

Steeds inademen met de neus en uitblazen met de mond (lippen tuiten).

1. Inademen brede borstkas maken, uitblazen smal.
2. Inademen breed maken en breed houden (2 tellen) en dan rustig uitblazen (4 tellen).
3. Inademen dikke buik maken, uitblazen dunne buik.
4. Inademen dikke buik maken en houden (2 tellen) en dan rustig uitblazen (4 tellen).

Frequentie

Elk uur 5x elke oefening gedurende 2 weken.

Fluïmen ophoesten/niezen

Uitgangspositie: zit of lig met de knieën gebogen, eventueel de handen in de hals om schokken op te vangen.

Na de ademhalingsoefeningen: inademen en daarna kort en krachtig uitademen, 2x.

Vervolgens inademen en in plaats van uit te ademen, kort en krachtig een ruwe H uitbrengen (rochelen).

2. Circulatieoefeningen bovenste ledematen

Doel

Flebitis vermijden (ook in de armen).

Sensomotorische recuperatie (gevoel en kracht armen bevorderen/ herstellen).

Geen trek/ drukkrachten op rug/ nekspieren (ingroeien van schroeven en botenten/ wondheling).

- Vingers (open en toe knijpen, uit elkaar/ tegen elkaar).
- Polsen (op en neer/ rondjes draaien).
- Ellebogen (plooien en strekken).
- Schouders (eerste dagen tot 90° armen voorwaarts en zijwaarts bewegen) 4-6 weken binnen jouw cirkel blijven (niet reiken/bukken).

3. Circulatieoefeningen onderste ledematen

1. Ruglig, knieën lichtjes gebogen en gesteund: beide voeten op en neer bewegen.
2. Cirkels maken met beide voeten in beide richtingen draaien.
3. Eén been gebogen, het andere been plooien en strekken (de hiel over het bed laten glijden, niet heffen).
4. Eén been gebogen, het andere been zijwaarts bewegen (hiel over het bed laten glijden, niet heffen).

Frequentie

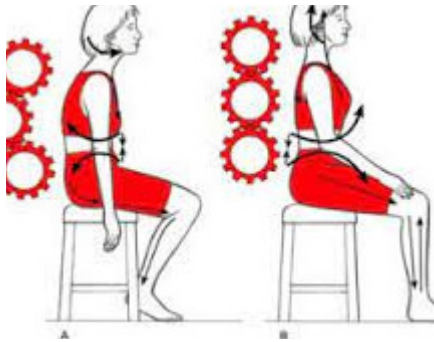
Voer elke oefening 10x uit en dit 3-4x per dag gedurende 6 weken.

De eerste 6 weken doe je geen oefeningen met de benen los in de lucht!

4. Bekkenbodemspieren

Doel

De wervelkolom zijn allemaal tandradjes op elkaar. Door van beneden uit de spieren op te trainen, creëer je een spiercorset. Door dat natuurlijke spiercorset aan te spannen, krijg je een rechte houding, verminder je de druk op wervels/ schroeven/ zenuwen en verminder je dus ook de pijn.



Afbeelding: tandradfenomeen

Instructie

Rug-/ Zijlig knieën gebogen.

1. Voorste → denken dat je **plas** moet **ophouden**.
2. Achterste → billen tegen elkaar knijpen.
3. Bovenste → denken dat je navel gaat intrekken.

De 3 groepen afzonderlijk aanspannen om verschil te leren aanvoelen (eerste dagen).

Bij alle andere oefeningen enkel **1 en 3 aanspannen** (niet de billen aanspannen!). Dit noemt men het **spiercorset**.

Tip: let op dat je maar zeer lichtjes deze spieren aanspant, je mag geen beweging zien van de buik. **Zo minimaal mogelijk** aanspannen, zeker geen moeite doen en goed doorademen door zelf tot 6 te tellen.

Frequentie

60x verdeeld over de dag. Span dit corset gedurende 10 seconden aan.

Tip: eigenlijk moeten de voorste bekkenbodemspieren passief gebruikt worden om actief te zitten en actief te staan in een rechte houding, het is belangrijk dat je dit doet om ontspannen en comfortabel te zitten met minder druk en uit je analgische houding te komen.

Werken aan een rechte en actieve houding

Je begint met het uitvoeren van een bodyscan van onder naar boven wanneer je zit of staat.

Rechtzitten: voel dat je gewicht in het midden van de voet is én verdeeld is over beide voeten (voel evenveel je kleine teen links als je kleine teen rechts). Vervolgens voel je of je op beide zitbeenknobbels zit en niet ervoren of erachter. Voer kleine schommelbewegingen uit om het gewicht goed te verdelen en dynamisch te zitten. Let op dat je niet over strekt zit maar dat je losjes kan bewegen met je knieën en je schouders.

Rechtstaan: verdeel je gewicht over beide benen en sta op het midden van de voeten. Ga weer na of je evenveel op je linker als op je rechter voet staat. Houd de knieën lichtjes gebogen en het bekken in rechte positie. Om dit vol te houden, dien je de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Probeer actief stilzitten en stilstaan tot een minimum te beperken, eerder dynamische kleine bewegingen uitvoeren.

Oefeningen tijdens het rechtstaan

Aan voeteinde van het bed/ aanrecht rechtstaan.

Steeds eerst rechtstaan en het spiercorset aanspannen, dan een kleine beweging uitvoeren en het spiercorset pas loslaten **NA** de oefening.

1. Gestrekt been lichtjes zijwaarts bewegen.



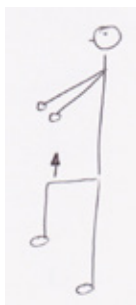
2. Gestrekt been achterwaarts bewegen.



3. Afwisselend op tenen en hielen staan.



4. Lichtjes de knie heffen.



Tips!

- Deze oefeningen voer je uit gedurende 4 weken.
- Span bij alle oefeningen of andere inspanningen je spiercorset aan ter ondersteuning.

09 Persoonlijke hygiëne

Wassen

Als je wilt **douchen**, zorg dan dat de wonde waterdicht afgeplakt is. Neem ook geen risico, niet douchen indien je nog duizelig bent. Een goede voorbereiding, alles binnen handbereik, is het halve werk.

Een **bad** nemen is **verboden** omwille van infectiegevaar en de foutieve bewegingen om in en uit het bad te gaan.

Je kan best in de douche om de haren zelf te wassen. Het hoofd en de romp blijven 'en bloc', de ellebogen blijven laag. Als je wenst naar de kapper te gaan, beperk dan de tijd aan de haarwasbak en op de stoel.

Je onderste ledematen was je best in zithouding.

Kledij

Je draagt best loszittende kledij.

Tanden poetsen/ scheren

Best is om tijdens het tanden poetsen of het scheren ter plaatse te trappelen of rond te stappen. Indien je toch ter plaatse blijft staan, sta je actief zoals door de kinesitherapeut werd aangeleerd. Het spoelen van de mond bij het tanden poetsen, gebeurt met 2 bekers: één met water en één om in te spuwen zodat buigen vermeden kan worden.

Geslotenketenprincipe

Bij het uitvoeren van de bewegingen 1 hand steunname nemen en de voeten in kleine spreidstand.

Enkele voorbeelden:

- Voorbeeld 1:
Wastafel tanden poetsen: 1 hand op de wastafel terwijl je water uit-spuwt.
- Voorbeeld 2:
1 hand tegen de deurstijl bij het opentrekken en duwen van zowel lichte als zware deuren.
- Voorbeeld 3:
Idem bij het openen/ sluiten van koelkast en kasten in het algemeen.

Alle bewegingen binnen de cirkel mogen uitgevoerd worden. Je mag niet bukken of reiken op hoogte. Tracht met bovengenoemde ergonomische principes rekening te houden gedurende 4-6 weken.

In en uit de auto stappen

De eerste 4 weken mag je meerijden met de auto, maar tracht frequentie en duur van de ritten tot max 20 minuten te beperken. Indien je toch lang in de wagen moet zitten, pauzeer dan om de 15 à 20 minuten, stap even uit de wagen om te wandelen en dan kan je weer verder rijden. Je mag de auto zeker **niet zelf besturen** omwille van aansprakelijkheid aan het stuur.

Na deze herstelperiode heb je een consult bij je orthopedisch chirurg. Hij zal je adviseren naar werkhervatting, sporthervatting, e.d.. Dit is dan het aangewezen moment om spieronevenwichten te gaan optrainen en reconditioneringsschema's te volgen in een gespecialiseerd rug/ nekcentrum of bij een gespecialiseerde kinesitherapeut.

Zij kunnen je verder adviseren over ergonomische principes zoals slaaphoudingen, bureelinrichting, hef-en til technieken, keukengebonden taken

en huishoudelijke taken zoals stofzuigen, borstelen, stofvegen en dweilen, ramen lappen, wassen, strijken, bed opmaken, boodschappen doen, het heffen /aankleden van familieleden of aanverwanten.

Dynamisch zitten

Wat samenhangt met **actief** zitten is dynamisch zitten. Je zit in een **actieve houding** op een **dynamische ondergrond** (vb. een zitbal, balanskussen, ...). Dit kan je gebruiken om af en toe van houding te veranderen.



Afbeelding: voorbeelden van hulpmiddelen om actief te zitten

Bureelinrichting



Afbeelding: bureelinrichting

10 Bijkomende informatie

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen aan je behandelend kinesitherapeut. Het revalidatieteam wenst je alvast veel succes met de oefeningen en een spoedig herstel!

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

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



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   