

Rugkliniek

# Revalidatie na een rugoperatie



## Beste patiënt,

Je onderging net een ingreep aan de rug of er is een operatie gepland. Vanaf vandaag zal je moeten leren zitten, liggen, staan en bewegen op een rugvriendelijke manier. In deze informatiebrochure vind je een heleboel tips, foto's en adviezen om je hierbij te helpen. Dit zal jouw genezingsproces versnellen en bevorderen.

## Basisregels

- Vaak van houding wisselen **vanuit een stevige en gezonde basishouding** is het allerbelangrijkste
- **Vermijd** te veel **roterende bewegingen**
- Probeer bij elke beweging zo veel mogelijk je rug recht te houden **in de natuurlijke kromming**
- Probeer **zo veel mogelijk** te **wandelen** en bouw de wandelafstand gelijkmatig op
- **ABSOLUUT GEEN BUIKLIIG!**

## Liggen

### Ruglig

Lig volledig horizontaal met een plat kussen onder het hoofd. Plaats eventueel voor jouw comfort één of twee kussens onder de knieën.

Indien je het ziekenhuisbed van stand wil wisselen, vraag dan raad aan de verpleegkundigen over wat wel en niet mag. Met een verhoogd beddeinde bestaat een grotere kans dat je verkeerd in bed gaat liggen.



### Zijlig

Lig volledig horizontaal in bed. Plaats een kussen in de ruimte tussen hals en schouder en onder de bovenste knie om de onderrug te ontlasten.



## In en uit bed komen

Trek vanuit ruglig je knieën op en rol zo 'in blok' naar zijlig. Duw jezelf recht met beide armen terwijl je met de twee benen samen uit bed glijdt.



## Zitten

Bij het zitten is het belangrijk dat de knieën lager zijn dan de heup, de ellebogen ondersteund worden, de voeten plat op de grond blijven en de rug volledig rust tegen de steun van de stoel.

**Het is van belang om regelmatig van houding te wisselen.** Op die manier vermijd je een doorzakeffect.

Langdurig zitten is zwaar werk voor de wervelkolom. In het begin moet je misschien zelfs om het kwartier van houding veranderen om spierspanning, stijfheid en pijn te voorkomen.



## Van zitten naar staan

Schuif jouw zitvlak tot op de rand van de stoel. Breng jouw romp naar voren en gebruik de armléuning om je recht te duwen (of je bovenbenen indien er geen armléuning is). Extra kracht kan je geven vanuit de benen.



## Staan

Verdeel je gewicht gelijkmatig over beide benen. De eerste dagen na de operatie kan je je best al zittend wassen, jouw tanden poetsen, scheren of schminken.

Behoud te allen tijde de natuurlijke kromming van jouw rug. Breng je lichaam zo dicht mogelijk tegen het werkvlak bij het afwassen of koken.

Plaats eventueel een voet in de kast om gemakkelijker je rug recht te kunnen houden.



# Dagelijkse activiteiten

- Wees voorzichtig met huishoudelijke taken de eerste dagen na de operatie.
- Hef geen zware gewichten (max. 5 kg).
- Bouw de belasting voor je rug gelijkmatig op. Laat je hierin professioneel begeleiden, eventueel door de rugschool binnen AZ Rivierenland.
- Maak zo weinig mogelijk rotatiebewegingen.
- Actief blijven is de gouden regel.
- Hou je rug recht.

## Heffen of tillen

Maak geen roterende bewegingen bij het heffen of tillen. Houd je rug recht. Buig door de knieën. Kniel zo dicht mogelijk tegen de last.



## Voorwerpen uit een lage kast halen

Gebruik de hurktechniek zoals bij het heffen en tillen.



## Voorwerpen uit een hoge kast halen

Rek je nooit uit om iets uit een hoge kast te nemen. Neem een opstapje/trapje dat hoog genoeg is zodat je niet boven schouderhoogte moet rekken.

Neem steun tegen de kast, zet eventueel 1 voet in de kast (indien je geen opstapje hebt), kantel je bekken en span je buikspieren op.



## In en uit de auto komen

Breng je benen liefst samen uit de wagen. Als dit niet lukt, breng je je benen één voor één uit de wagen, maar zorg ervoor dat je geen roterende beweging maakt met je rug. Breng je gewicht naar voren en kom recht met behulp van je benen. Gebruik je handen en armen als extra steun.



## De caféhouding = de beste houding

Plaats je voet onderaan op de metalen reling en breng je lichaam zo dicht mogelijk tegen de toeg.

Als je liever op een barkruk zit, laat dan één dijbeen zakken zodat je rug recht blijft. Ontspan na een rugbelastende taak.



## Behandelingsopties na jouw operatie

### De rugschool “Back in Action”

De rugschool is een multidisciplinair revalidatieprogramma, ondersteund door een fysisch arts, een kinesiste, een adviseur ergonomie en een psycholoog. Dit programma van 36 sessies is verspreid over een maximale periode van 6 maanden (2x/week).

Dit totaalpakket bestaat uit zowel theorielessen als praktijklessen (onderricht van het gebruik van de lage rug, ergonomie, de psychologische aspecten van pijn,...), cardiale conditietraining en rugspierversterking met als doel:

- informatie geven over de bouw en biomechanica van de wervelkolom en het ontstaan van rugklachten
- aanleren van rughygiëne en ontwikkelen van houdings- en bewegingsgevoel
- oefentherapie aangepast aan het eigen niveau
- krijgen van zelfvertrouwen en durven bewegen
- op een juiste manier leren omgaan met rugklachten
- bewustmaken dat een structurele gedragsverandering de enige manier is om volledig en blijvend terug te keren naar het actieve leven
- herhaling van rugklachten voorkomen en preventief ernstige rugklachten vermijden

Vraag een afspraak bij dr. Marinus Segers of dr. Patrick Decraene van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie via het algemeen nummer van AZ Rivierenland campus Rumst 03 880 90 11.



## Werkingsmecha- nisme acute pijn

Als iemand een letsel oploopt, zal er een gevaarboodschap (of meerdere) gestuurd worden via een zenuwcel naar het ruggenmerg.

Via opstijgende banen komt deze boodschap terecht in de hersenen waar deze verwerkt wordt. De vraag die ons brein probeert te beantwoorden is de volgende: "Is die boodschap bedreigend?" Om hier een antwoord op te kunnen geven, wordt de boodschap naar verscheidene hersendelen gestuurd.

Meerdere factoren zullen een invloed uitoefenen op de verwerking van een gevaarboodschap: ons gemoed, algemeen spanningsniveau, vroegere ervaringen, bepaalde gedachten, wat we zien en wat we horen,... Deze verwerking zal bepalen of we geen pijn, veel pijn of maar een beetje pijn voelen.

Nadat deze verwerking gebeurd is, worden er ook signalen gestuurd vanuit onze hersenen naar het ruggenmerg via afdalende banen. Deze afdalende banen kunnen pijnversterkend of -dempend werken.

**Het is van belang om ernstige acute pijn zo snel mogelijk in de kiem te smoren om de kans op chronische pijn te verminderen!**







## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

03 880 90 11 (algemeen)

03 880 91 90 (afspraken)

**ref.: 50120756**

versie: 14/08/2019

foto's & illustraties: Adobe stock, eigen foto's

eigenaar: Gregory Ysebaert, psycholoog

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

