

# Fysiotherapie na een operatie bij nekhernia of kanaalstenose

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie



# Inleiding

U bent geopereerd aan een nekhernia of kanaalstenose. De fysiotherapeut is bij u geweest. Samen heeft u geoefend met in en uit bed komen. Ook heeft de fysiotherapeut met u besproken welke activiteiten u zelfstandig mag doen. In deze folder kunt u de informatie nog eens nalezen.

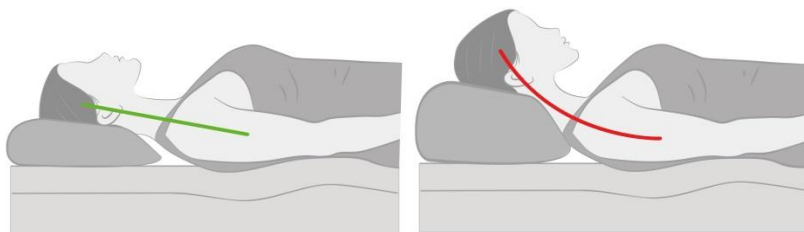
## Bij een operatie aan een nekhernia

Als bij de operatie aan een nekhernia de ruimte tussen twee wervels is opgevuld met een zogeheten cage, heeft u op de operatiekamer een zachte halskraag gekregen. Deze moet u 2 weken 24 uur per dag dragen. Gedurende deze 2 weken doet u alleen de oefeningen voor de schouders en armen. Na 2 weken mag u de kraag af doen. U hoeft deze dan niet meer te dragen. Daarna mag u uw oefeningen uitbreiden met oefeningen voor uw hoofd en nek.

# Houdings- en bewegingsadviezen

## Houding in bed

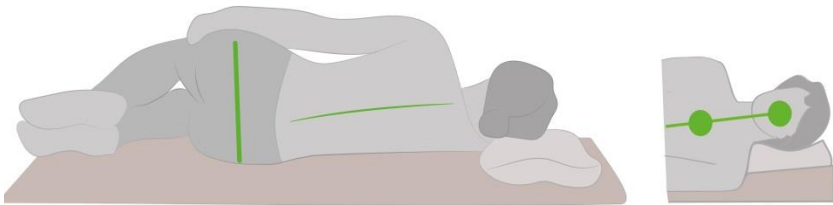
Bij rugligging met een kussen onder uw hoofd en nek zorgt u ervoor dat uw nek niet in te ver gebogen is (zie afbeelding hieronder).



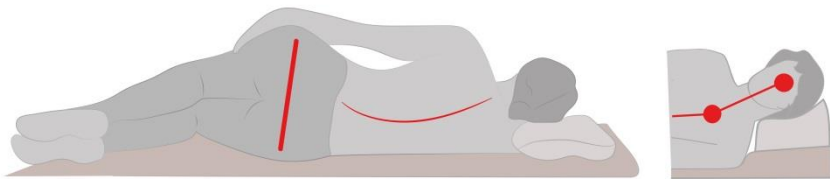
*Juiste houding*

*verkeerde houding*

Zijligging met kussen onder uw hoofd en nek (zie afbeelding hieronder).



*Juiste houding*



*Verkeerde houding*

Overdag is het belangrijk dat u uw nek kunt ontlasten door regelmatig even te gaan liggen.

### **Uit bed komen**

Het is belangrijk dat u op de houding van uw nek let als u in en uit bed komt.

Vanuit rugligging buigt u uw knieën. U draait op uw zij. Hierbij draait u uw heupen, knieën schouders en hoofd gelijktijdig mee.

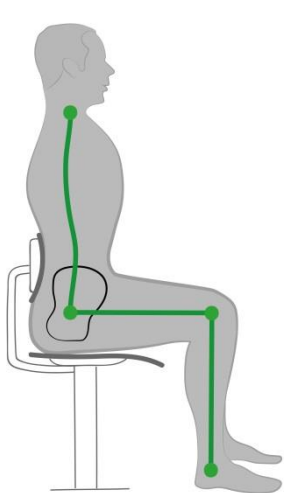
Vervolgens schuift u uw benen over de bedrand. U duwt uzelf met uw elleboog en andere hand op.

## In bed gaan

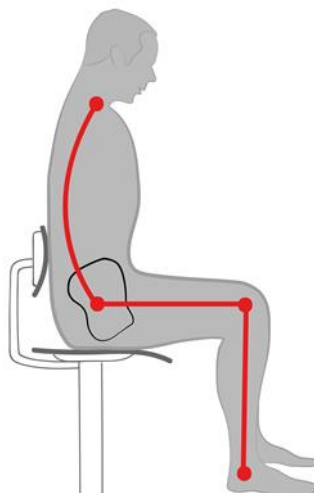
U laat zich op uw zij zakken tot zijligging. Daarna legt u uw hoofd op het kussen. U draait langzaam terug naar rugligging.

## Zitten

Zorg dat u goed zit met uw voeten gesteund op de vloer. Houdt uw nek recht. Eventueel kunt u uw armen steunen op een armleuning. Probeer het zitten voldoende af te wisselen met bewegen.



*Juiste zithouding*



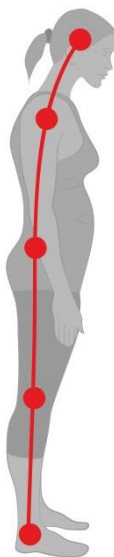
*verkeerde zithouding*

## Lopen

Loop rechtop 'met uw neus in de wind'.



*Juiste houding*



*verkeerde houding*

## Traplopen

Houd uw hoofd rechtop net zoals bij het lopen.

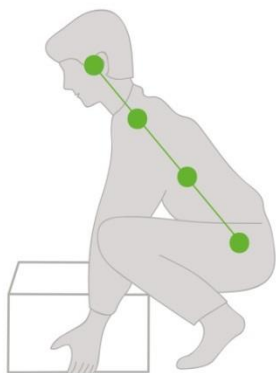
## Bukken

Zak door uw knieën. Houd uw bovenlichaam en hoofd zoveel mogelijk rechtop.

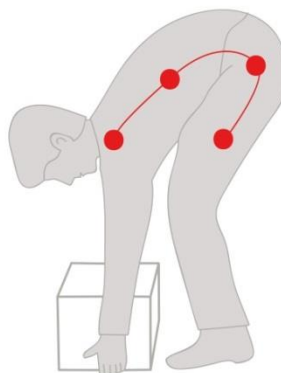
## Tillen

Probeer het tillen de eerste 6 weken zoveel mogelijk te vermijden. De eerste 2 weken mag u niet tillen. Daarna mag u tot 6 weken na de operatie maximaal 1½ kg tillen. Na deze periode mag u het tillen geleidelijk opbouwen naar uw kunnen.

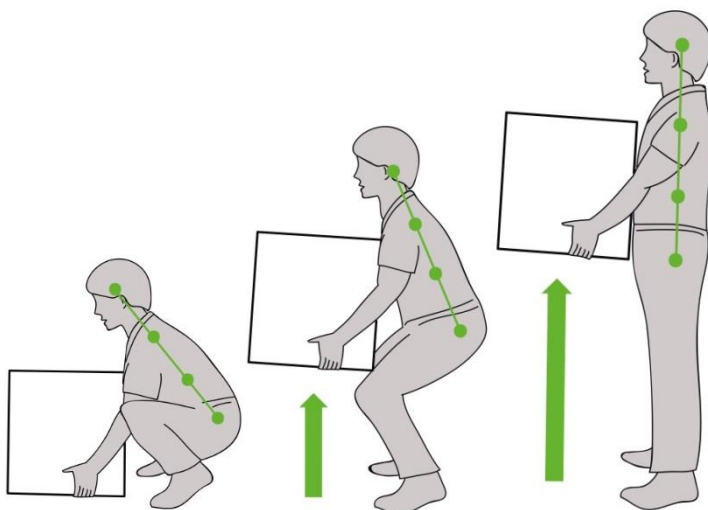
Als u iets optilt, zakt u door uw knieën. Houd uw bovenlichaam en hoofd zoveel mogelijk rechtop. Kom weer overeind en houd uw rug zoveel mogelijk recht (zie afbeelding hieronder). Houd het voorwerp dat u tilt dichtbij uw lichaam.



*Juiste houding*



*verkeerde houding*



# Ontslag

U mag meestal de eerste of tweede dag na de operatie het ziekenhuis verlaten. U moet dan zelfstandig en veilig kunnen functioneren.

Thuis gaat u de activiteiten verder opbouwen zolang dit geen toename van de klachten geeft. Dit houdt in dat u goed naar uw lichaam moet luisteren. U bouwt de activiteiten geleidelijk op in tijdsduur en intensiteit. Probeer rust, activiteiten en houding af te wisselen. Pijn is hierbij een graadmeter.

Probeer plotselinge en abrupte bewegingen te vermijden, evenals zware, langdurige en eenzijdige houdingen en handelingen.

## **Fietsen**

U mag na 3 weken na uw operatie weer starten met fietsen.

Begin rustig en bouw het fietsen op in intensiteit. Wees voorzichtig met het omkijken. Probeer overmatige grote bewegingen in uw nek te voorkomen.

## **Autorijden**

U mag 3 weken na uw operatie weer starten met autorijden. Ga bij uw verzekeringsmaatschappij na of u verzekerd bent in de periode na de operatie.

## **Werkhervatting**

Meestal mag u de eerste 6 weken na de operatie niet werken. Dit is sterk afhankelijk van wat voor soort werk u doet. Bij eventuele twijfel overleg met de neurochirurg.

## **Sporten**

In overleg met de neurochirurg mag u meestal na 3 maanden weer sporten. Dit afhankelijk van de soort sport.



# Oefeningen

## In rugligging

- Druk uw schouders in het bed.
- Oefen met het strekken van uw nek en met intrekking van uw kin.

## In zit of staand

- Draaien beide schouders.
- Til uw armen naar voren op tot schouderhoogte.
- Til uw armen zijwaarts op tot schouderhoogte. Draai uw handen afwisselend.
- Maak korte knikbewegingen met uw hoofd.
- Draai uw hoofd rustig naar links en rechts. Vermijd een uiterste beweging.
- Beweeg met uw oren rustig richting uw schouders. Vermijd een uiterste beweging.
- Kijk rustig in de richting van uw oksel. Houd hierbij uw nek licht gebogen.

Deze oefeningen moet u rustig opbouwen. Als uw klachten toenemen of de klachten van voor de operatie weer terugkomen moet u het oefenen beperken. Oefen altijd binnen uw pijngrens.

Na ontslag heeft u meestal geen fysiotherapie nodig. Mocht dit volgens de neurochirurg wel nodig zijn, dan bespreekt de fysiotherapeut dit met u tijdens de opname.

## Tot slot

Heeft u na uw ontslag nog vragen aan de fysiotherapeut? Bel dan gerust naar de afdeling Fysiotherapie, tel. (078) 652 37 86.

Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

*De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)*



Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2020  
pavo 1387