

2. Weer op de been na een hernia operatie

Uw fysiotherapeut adviseert, behandelt en begeleidt.

Extra aandacht voor uw houding

Uw hernia-operatie is achter de rug. En natuurlijk wilt u het alledaagse leven weer snel oppakken. Al hoeven we u niet uit te leggen dat het tijd kost om volledig van de ingreep te herstellen. Factoren als uw lichamelijke conditie, leeftijd en eventueel eerdere operaties aan uw wervelkolom of bewegingsapparaat zijn uiteraard van invloed op uw herstel. Maar het is zeker belangrijk om, vooral in de eerste zes weken, te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt.

Bij een micro hernia-operatie kan een aantal activiteiten eerder worden opgepakt, dan bij een standaard herniaoperatie. Fietsen, zwemmen en autorijden kunnen doorgaans na 2 à 3 weken weer hervat worden.

In deze folder leest u waar u extra op moet letten bij hele gewone zaken zoals zitten, tillen of het huishouden. Veel aanwijzingen zijn erg logisch, maar juist daarom vergeet men ze ook gemakkelijk. Terwijl ze zo belangrijk zijn voor een goed herstel na de operatie. Lees deze folder daarom goed door en aarzel niet om uw fysiotherapeut om verduidelijking te vragen. In overleg met uw specialist of uw fysiotherapeut kunt u de aanwijzingen eventueel meer toespitsen op uw persoonlijke situatie. We wensen u een spoedig herstel toe en zo min mogelijk ongemak.

Zwemmen

Na 4 tot 6 weken kunt u zelfstandig gaan zwemmen. Begin rustig en bouw geleidelijk op. Rugzwemmen is over het algemeen minder belastend dan borstzwemmen. Vlinderslag wordt afgeraden.

Sporten

Tot de eerste poliklinische controle bij de specialist mag u niet sporten. In het vervolgtraject van de revalidatie kunt u in overleg met de fysiotherapeut met sportactiviteiten beginnen.

Werk

Tot de eerste poliklinische controle bij de specialist mag u niet werken. Bij de eerste controle, doorgaans 6 weken na de operatie, overlegt u met de specialist en de bedrijfsarts over wanneer en hoe u weer aan het werk kunt gaan.

Pijnmedicatie

Een onderdeel van het genezingsproces is pijnmedicatie. Dit gebeurt alleen in overleg met de arts.

Heeft u nog vragen?

Bespreek gerust al uw vragen met uw fysiotherapeut. Ook als u onzeker bent of u bepaalde activiteiten wel of niet kunt doen. Neem de tijd voor uw herstel, en probeer zo bewust mogelijk om te gaan met uw houding en bewegingen. Uw lichaam is belangrijk genoeg

Algemene adviezen.

1. In de herstelperiode is het belangrijker dan ooit om de signalen van uw lichaam serieus te nemen. In de eerste 4 tot 6 weken is pijn in uw rug een goede graadmeter voor wat u wél kunt en wanneer u teveel van uw lichaam vraagt.

2. Neem de eerste 4 tot 6 weken regelmatig rust door te gaan liggen. Wissel activiteiten en houding af.
3. Voer uw algemene conditie stapsgewijs op door wandelen of fietsen op een hometrainer. Na 4 tot 6 weken kunt u een stukje buiten gaan fietsen of zwemmen. Korte afstanden kunt u het beste lopend afleggen.
4. Blijf niet langere tijd in dezelfde houding voorover, gebogen of gedraaid zitten. Het is goed om uw houding regelmatig af te wisselen.
5. Sex hoeft niet gemeden te worden. Vermijd wel houdingen die niet prettig aanvoelen.

Zitten

1. Zitten is belastend voor de rug. Houd daarom een goede zithouding aan. Dat is het makkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en met steun in de lendenen. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten bij de grond. Een tuinstoel die verstelbaar is in vijf standen voldoet meestal goed.
2. Probeer ontspannen te zitten zonder onderuit te zakken, eventueel met ondersteuning in de lendenen. Houd de rug iets hol als u zit en ondersteun de rugholte met een kussen.
3. Ga regelmatig even lopen. Blijf in de eerste 4 tot 6 weken niet langer dan 20 minuten achter elkaar zitten.

Vervoer

1. U kunt gedurende de eerste 4 tot 6 weken als passagier mee in de auto, al is het niet ideaal. Een ritje van een half uur is het maximum. En ga in elk geval niet zelf achter het stuur zitten.
2. Instappen in de auto vereist een aparte techniek. Verlicht de druk op uw rug en steun zoveel mogelijk op uw armen terwijl u recht naar achter gaat zitten. U zit dan als het ware zijwaarts op de autostoel, met uw benen buitenboord. Draai daarna uw romp en benen als één geheel naar binnen, houd hierbij uw benen tegen elkaar.
3. Met het openbaar vervoer reizen zit er de eerste 6 weken niet in. Wachten op tram, trein of bus, en zitten op de veelal krappe stoelen en banken is nog niet weggelegd voor iemand die net een hernia-operatie heeft ondergaan.
4. Laat de fiets nog even staan. Wél is het in de eerste 4 tot 6 weken goed om aan uw conditie te werken op een hometrainer. Let u hierbij op dat u rechtop zit.

Tillen

Til geen dingen op voordat u met uw fysiotherapeut de juiste techniek heeft doorgenomen. Zeker nu komt het aan op verstandig tillen. In de eerste 4 tot 6 weken kunt u alleen voorwerpen tot één à anderhalve kilo tillen. Ongeveer een pak suiker dus, niet meer. Geleidelijk aan kunt u het gewicht opvoeren. Tilt u vaak, meer dan een paar keer per uur, ga dan niet verder dan 15 kilo. Tilt u maar een paar keer per dag, houd dan de grens van maximaal 25 kilo aan, ook al is uw rug volledig hersteld.

Voorwerpen oppakken

Pak alleen met steun van een goed verankerd voorwerp iets op. Doe dit vanuit de benen met gestrekte rug. Let op dat u daarbij niet naar voren, zijwaarts of achteren reikt. Houd daarbij de schouders boven de heupen zodat uw rug recht blijft en houd de arm naast uw lichaam. Een last te ver van uw lichaam oppakken is slecht voor uw rug.

Huishouden

De eerste 4 tot 6 weken bent u nog niet klaar voor huishoudelijke activiteiten. Stofzuigen, bedden verschonen, dweilen, ramen lappen, laat 't allemaal aan anderen over. Na de herstelperiode kunt u weer rustig beginnen met lichte huishoudelijke activiteiten, maar met aandacht voor houding en bewegingen. Van uw fysiotherapeut leert u de juiste technieken om uw rug minder te belasten.