Hernia met een radiculair syndroom in de lage rug

Adviezen & oefeningen

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

U bent patiënt op de afdeling neurologie van het IJsselland Ziekenhuis. Er is bij u een hernia met een radiculair syndroom in de lage rug geconstateerd. Uw behandelend arts heeft dit met u besproken.

Deze folder is ontwikkeld door de afdeling fysiotherapie.
Hij geeft een overzicht van de adviezen en oefeningen die de fysiotherapeut met u doorneemt. Het doel van deze folder is het verlagen van de belasting van de rug en het verhogen van de belastbaarheid, zodat deze weer in evenwicht met elkaar komen en de klachten afnemen.

1. Adviezen

Op de volgende pagina's vindt u een aantal adviezen over verschillende bewegingen en houdingen die regelmatig voorkomen in het dagelijks leven. Het doel van de adviezen is het verlagen van de belasting van de rug.
Het op een juiste manier uitvoeren van bewegingen zorgt voor een gelijkmatige belasting van de wervelkolom en de tussenwervelschijven.
Het is belangrijk om houdingen af te wisselen en te luisteren naar wat uw lichaam aangeeft.

Draaien in bed van rugligging naar zijligging

- Span eerst uw buikspieren aan.
- Zet één been gebogen neer en probeer daarmee af te zetten.
- Rol vervolgens om.
- Houd de rug recht tijdens het draaien.
- Zorg ervoor dat bekken en schouders gelijktijdig draaien.



Komen van zijligging naar zit

- Zorg er voor dat u bij het draaien naar zijligging naar zitten, dicht bij de rand van het bed ligt.
- Span de buikspieren aan.
- Buig de heupen, de knieën en de enkels en laat deze over de rand van het bed vallen.
- Duw u tegelijkertijd met beide armen op tot zit.



Zitten

- Zitten is belastend voor de rug. Houd daarom een goede zithouding aan. Een goede zithouding is het makkelijkst aan te nemen op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en met steun in de onderrug.
  De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond.
  Een (tuin)stoel die verstelbaar is, voldoet meestal.
  Wanneer de voeten niet op de grond komen, gebruik dan een voetenbankje.
- Probeer ontspannen te zitten, zonder onderuit te zakken. Houd de rug iets hol als u zit en ondersteun de rugholte eventueel met een kussentje.
- Probeer niet te lang achter elkaar te zitten.
  Begin met maximaal een half uur en breidt deze tijdsduur in de eerste weken uit. Let hierbij goed op wat uw lichaam aangeeft. Ga regelmatig even lopen.

Verkeerde houding



Goede houding



Opstaan vanuit bed of stoel



- Ga op het randje van het bed of van de stoel zitten.
- Zet uw sterkste been naar achteren en plaats het andere been iets naar voren.
- Beweeg uw lichaam naar voren, met een rechte rug en uw buik aangespannen.
- Probeer dan met uw handen af te zetten via uw bovenbenen of via de leuningen van de stoel en ga staan.

(Onder)broek aantrekken



- Uw (onder)broek kunt u liggend, zittend of staand aantrekken met een rechte rug, door uw voet naar u toe te trekken.
- Maak eventueel gebruik van de haak van een kledinghanger.
- Als u uw (onder)broek staand aantrekt, zoek dan een steunpunt en begin eerst met het ‘slechte’ been.

Schoenen en kousen aantrekken



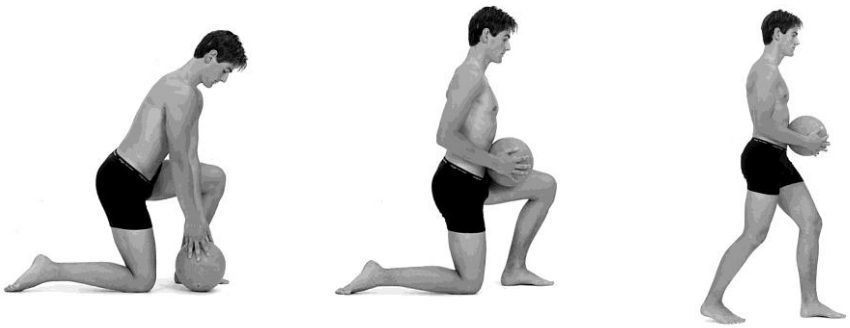
- Schoenen of kousen kunt u op verschillende manieren aantrekken: zittend, liggend of staand.
- Wanneer u zit, trekt u uw schoenen of kousen aan door met een iets holle rug uw ene been over het andere te leggen.

Tillen

- Til geen dingen op voordat u met uw fysiotherapeut de juiste techniek heeft doorgenomen.
- In de periode na de opname kunt u geleidelijk aan het te tillen 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 (minder is beter), ook als uw rug volledig hersteld is.

Algemene aandachtspunten bij bukken en tillen

1. Til rustig.
2. Gebruik goed uw benen bij het tillen en span de buik- en rugspieren aan.
3. Til de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam en houd uw rug gestrekt.
4. Til niet boven schouderhoogte.
5. Vermijd een maximaal voorovergebogen houding van de romp.
6. Vermijd draaien en zijwaarts buigen van de romp tijdens het tillen.
7. Gebruik, bij voorkeur, een stabiel steunpunt (zoals de bank) om een voorwerp van de grond te rapen en op te staan.



Voorwerpen oppakken

- Pak bij voorkeur met steun van een stabiel voorwerp (zoals bijvoorbeeld een stoel) iets op.
- Doe dit vanuit uw benen, houd uw schouders boven uw heupen, zodat uw rug gestrekt blijft.
- Probeer zo min mogelijk te draaien met uw rug tijdens het oppakken van een voorwerp.

Verkeerde houding



Goede houding



Traplopen

Trap op

- Zet als eerste uw ‘goede’ been omhoog.
- Stap daarna met uw ‘slechte’ been bij.
- Zorg dat uw rug gestrekt blijft en laat uw benen het werk doen.

Trap af

- Zet als eerste uw ‘slechte’ been omlaag.
- Stap daarna met uw ‘goede’ been bij.
- Zorg dat uw rug gestrekt blijft en laat uw benen het werk doen.

2. Oefeningen

In het ziekenhuis gaat u onder begeleiding van uw fysiotherapeut lopen. Eventueel wordt hierbij (tijdelijk) gebruik gemaakt van een loophulpmiddel om klachten tijdens het lopen te verminderen. Als het voor uw ontslag nodig is, gaat u ook traplopen.

Met de fysiotherapeut neemt u oefeningen door voor het versterken van uw rug- en buikspieren en om de mobiliteit van uw rug te vergroten. Het op een juiste manier uitvoeren van oefeningen zorgt voor een vergroting van de belastbaarheid van de wervelkolom en de tussenwervelschijven. Ook zorgt het voor verbetering van de samenwerking tussen de spieren.

Hieronder vindt u een aantal oefeningen. Uw fysiotherapeut neemt met u door welke oefeningen voor u van toepassing zijn. Deze oefeningen kunt u blijven doen als u weer thuis bent.

Algemene adviezen voor de oefeningen

- Neem de houding aan zoals aangegeven staat bij de oefeningen.
- Probeer goed door te ademen tijdens de oefening, zet uw adem niet vast.
- Span 3 tellen aan, ontspan 3 tellen.
- Oefen niet langer dan 15 minuten achter elkaar.
  Oefen liever meerdere keren kort dan één maal lang achter elkaar.

Wat als u pijn krijgt

- Bij een hernia met een radiculair syndroom is pijn begrijpelijk. De oefeningen kunnen een toename van de pijn veroorzaken, dit is niet per definitie slecht.
  Wel moet de pijn na het stoppen met de oefeningen binnen enkele uren afnemen.

- Let op: als een oefening schietende pijn in uw been veroorzaakt, stop dan met die oefening.
- Als u vragen heeft over de pijn bij een oefening of de oefening zelf, overleg dit dan met uw fysiotherapeut.

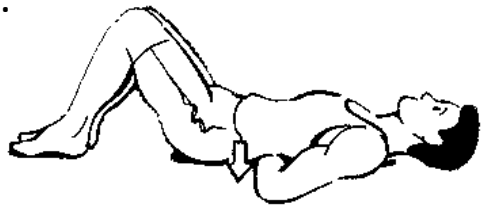
Uitgangshouding

Bed is plat, rugligging en één kussen onder het hoofd.

Let op

Voor de onderstaande oefeningen gelden ook de algemene adviezen! (zie bladzijde 6)

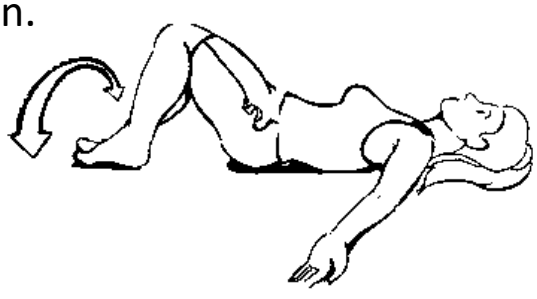
- **Bekken kantelen**
  De benen gebogen naast elkaar zetten, daarna de navel intrekken en de billen omhoog duwen.
  Doe dit 3-5x per dag, 5-10x herhalen.



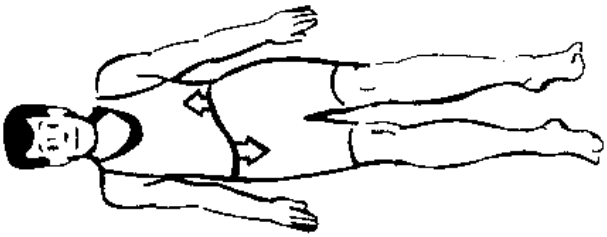
- **Knie optrekken**
  Om en om één knie optrekken en naar de neus bewegen (niet forceren!).
  Doe dit 3-5x per dag, 5-10x herhalen.



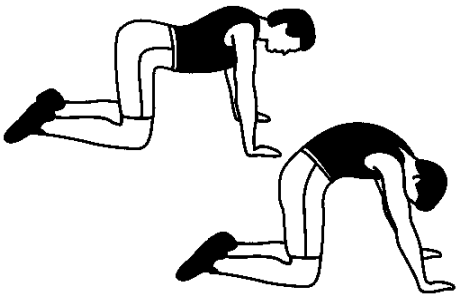
- **Benen kantelen**
  De benen gebogen naast elkaar zetten, daarna rustig de beide knieën van links naar rechts bewegen.
  Doe dit 3-5x per dag, 5-10x herhalen.



- **Benen uitstrekken**
  De benen om en om uitstrekken, beide benen blijven plat op het bed liggen.
  Doe dit 3-5x per dag, 5-10x herhalen.



- **Hol/bol maken**
  Ga op handen en knieën zitten. Lukt dit niet op de grond, doe dit dan op bed. Maak de rug hol en bol.
  Doe dit 3-5x per dag, 5-10 herhalen.



Tot slot

Deze folder geeft u in ieder geval voor de eerste weken thuis enige houvast.

Wij wijzen u erop dat u nog niet volledig bent hersteld als u met ontslag gaat. Vaak wordt u na ontslag verwezen naar een fysiotherapeut in uw omgeving om verder te werken aan uw herstel. Wij adviseren u om naar een fysiotherapeut te gaan met voldoende kennis en oefenfaciliteiten. Deze zal de oefeningen uitbreiden en activiteiten, die voor u belangrijk zijn, met u bespreken, zoals bijvoorbeeld fietsen.

Check bij uw zorgverzekering hoeveel behandelingen u vergoed krijgt. U krijgt bij ontslag een verwijzing en een overdracht mee.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen over de oefeningen in deze folder heeft, kunt u deze aan uw behandelend fysiotherapeut stellen.
De afdeling Fysiotherapie van het IJsselland Ziekenhuis is op werkdagen van 08.15 – 16.15 uur telefonisch bereikbaar via **010 - 258 51 55**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**