Houding- en bewegingsadvies cervicale laminectomie

ijsselland ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie

Algemene adviezen

De eerste periode van het herstel staat in het teken van wondgenezing, gedoseerd bewegen en rust.
Als u thuis behandeld wordt door een fysiotherapeut, mogen geen lokale behandeltechnieken worden toegepast (bijvoorbeeld manuele therapie of massage).

Houding- en bewegingsadviezen

Het is belangrijk om voldoende af te wisselen in het zitten, staan en liggen. Zorg er voor om niet te lang in dezelfde houding te zitten of te staan door na 15 tot 20 minuten van houding te wisselen. De nek is de eerste periode minder belastbaar, dus uiterste bewegingen in de nek mogen niet gemaakt worden.

In bed gaan / uit bed komen

Wanneer u in en uit bed komt, is het belangrijk om goed op de houding van uw nek te letten.

Uit bed komen

Wanneer u op uw rug in bed ligt, is het de bedoeling dat u start met uw knieën te buigen.
De volgende stap is op uw zij draaien. Denk eraan dat u hierbij uw heupen, schouders en hoofd tegelijk draait! Vervolgens kunt u uw benen over de bedrand bewegen en uzelf met uw elleboog en de andere hand omhoog duwen.

In bed gaan

Het in bed gaan werkt hetzelfde: laat u eerst op uw zij zakken en draai dan langzaam terug naar rugligging.

Zitten

Houd een goede zithouding aan. Een goede zithouding is een positie waarbij uw hoofd en rug ondersteund zijn en uw voeten steunen op de vloer.
Het is wenselijk dat uw armen op een armleuning kunnen rusten. Houd de nek recht. Probeer zo ontspannen mogelijk te zitten. Probeer het zitten voldoende af te wisselen met beweging.

Liggen

Zorg ervoor dat uw matras voldoende ondersteuning biedt. Overdag is het belangrijk dat u uw nek kunt ontlasten door regelmatig even te gaan liggen.

Wanneer u in bed ligt moet u rekening houden met hoe uw kussen ligt. Als u op uw rug ligt, dienen zowel uw hoofd, nek als bovenrug op het kussen te steunen. Op deze manier komt uw nek zo weinig mogelijk in een gebogen positie.
Als u op uw zij ligt, dient het kussen alleen onder het hoofd geplaatst te worden.

Wandelen

Na de operatie mag u meteen starten met wandelen. Draag stevige schoenen met een goed voetbed. Probeer te voorkomen dat u gaat slenteren. Probeer met ‘de neus in de wind’ te lopen.
U mag elke dag een afgesproken afstand wandelen en dat uitbreiden naar wat u echt kunt.

Bukken

Het zal wel eens voorkomen dat u iets van de grond wilt oprapen. Het is verstandig om tijdens het bukken door de knieën te gaan en er voor te zorgen dat u uw bovenlichaam recht houdt. Het is belangrijk dat u uw hoofd hierbij niet te ver naar voren buigt.

Tillen

Probeer tillen in de eerste zes weken na de operatie te vermijden. Wanneer u iets moet tillen is het goed om te weten dat u niet meer dan 1,5 kilo mag tillen.
Het is belangrijk om het voorwerp dat u tilt dicht bij uw lichaam te houden en geen grote lastarm te creëren.
Na de eerste periode van herstel mag u het tillen geleidelijk opbouwen naar wat u echt kunt.

Werk

U zult ongetwijfeld vragen hebben over wanneer u weer aan het werk mag. Werkhervatting is sterk afhankelijk van wat voor soort werk u doet en hoe uw lichamelijke situatie is.
Lichte werkzaamheden kunt u sneller hervatten dan wanneer u zwaar lichamelijk werk uitvoert.
De werkhervatting vindt in overleg met uw bedrijfsarts plaats.

Huishoudelijk werk

Wanneer u zich goed kunt redden in het doen van alledaagse bezigheden, zoals de persoonlijke verzorging en uzelf verplaatsen, dan kunt u gaan starten met licht huishoudelijk werk. Denk bijvoorbeeld aan stoffen, afwassen en afdrogen. Let hierbij goed op uw houding.

Binnen 6 weken tot 3 maanden mag u deze taken uitbreiden en na 3 maanden kunt u proberen weer geheel mee te draaien in het huishoudelijk werk.

Autorijden

Uw chirurg bepaalt wanneer u weer mag beginnen met rijden. Probeer autorijden de eerste periode te vermijden. Wanneer u onverhoopt toch moet rijden, vermijd dan ritten langer dan 20 minuten.
Ga bij uw verzekeringsmaatschappij na of u verzekerd bent in de periode na de operatie.

Fietsen

Ongeveer 4 tot 6 weken na ontslag kunt u weer starten met fietsen. Begin rustig en bouw het fietsen op qua intensiteit. Wees hierbij voorzichtig met het omkijken en probeer zeer grote bewegingen in de nek te voorkomen.

Sportbeoefening

De eerste 6 weken mag u niet sporten. Wanneer u alledaagse bezigheden weer probleemloos kunt uitvoeren, kunt u weer rustig aan proberen te sporten.
Het is belangrijk om naar uw lichaam te luisteren. Wanneer u klachten krijgt, kunt u beter stoppen.
Wat betreft contactsporten dient u met de chirurg te bespreken wanneer dit weer mogelijk is.

Geslachtsgemeenschap

Seksuele gemeenschap is toegestaan. Houd er wel rekening mee dat dit belastend kan zijn voor de nek.

Oefeningen voor thuis

In het ziekenhuis hebben we een aantal oefeningen uitgelegd. We raden aan om deze in de thuissituatie voort te zetten.

Deze oefeningen zijn hieronder in trefwoorden beschreven:

- Draaien van het hoofd. Rustig naar links en rechts kijken.
- Oren richting schouders bewegen.
- In oksel kijken'. Hierbij is uw nek licht gebogen.
- Korte knikbeweging van het hoofd.

Op het moment dat u klachten krijgt als pijn, stijfheid en vermoeidheid is dat een indicatie dat u de dagelijkse bezigheden minder intensief moet uitvoeren. Oefen altijd binnen de pijngrens!

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bespreek deze dan gerust met uw fysiotherapeut, uw arts of uw verpleegkundige.
U kunt ook contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie: telefoonnummer (010) 258 5155

De **gouden regel** is dat u geleidelijk aan weer van alles mag gaan doen en proberen, zolang dit geen toename van klachten geeft. Het is dus belangrijk dat u in de herstelperiode de signalen van uw lichaam serieus neemt. Dit houdt in dat u goed naar uw lichaam moet luisteren en activiteiten geleidelijk aan dient op te bouwen in tijdsduur en intensiteit.
[a]

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen 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**

ijssel land ziekenhuis **FYS.003** / 250725.AA