



OLV Ziekenhuis

NEUROCHIRURGIE

T. 053 72 43 73
F. 053 72 41 71

Patiëntenvoorlichting

Raadgevingen na een klassieke discus hernia operatie

Wanneer U een klassieke discus hernia operatie ondergaat, zal het gehernieerd discusfragment (zie "wat is een discus hernia") verwijderd zijn. Na deze ingreep is de schijf zelf nog niet geheeld. De scheur in de schijf is nog niet dichtgegroeid. Verder zijn de spieren langs de rug bezeerd door de ingreep en tenslotte is de zenuw nu wel vrijgemaakt, maar meestal toch nog niet genezen waardoor nog (uitstralings-)pijn kan optreden. Om deze drie redenen moet U het beslist rustig aan doen 1 maand na de ingreep. Dit houdt in dat U nog moet rusten, de voorgeschreven medicatie moet nemen en zich moet houden aan volgende regels :

1. De eerste week niet zelf met de wagen rijden
2. Geen gewichten van meer dan 5 kg heffen
3. Geen zwaar lichamelijk werk doen
4. U niet inspennen tot voorbij de pijngrens
5. Niet de hele dag in bed of in de zetel liggen

U moet in beweging blijven, en steeds van houding veranderen; stappen, zitten, liggen, trappen doen. Elke dag twee wandelingen maken, elke dag iets verder.

Wanneer U een kwartier kunt stappen zonder veel hinder mag U beginnen fietsen op een normale fiets. Ook zwemmen is aan te raden, zodra de hechtingen verwijderd zijn. Na de eerste postoperatieve raadpleging bij uw chirurg kunnen deze activiteiten toenemen wanneer hij dit toelaat. Een goede herstelperiode is immers belangrijk om de rug te laten helen en om later terug alle activiteiten te kunnen doen.

In principe gelden dezelfde raadgevingen na een Micro-Endoscopische Dissectomie, al zal de spierpijn na de ingreep een stuk minder zijn vermits de insnede veel kleiner is.

De gemiddelde werkonbekwaamheid na deze ingrepen in Vlaanderen bedraagt 4 maand. Dit is erg lang, maar soms toch nodig. In onze dienst bedraagt de gemiddelde werkonbekwaamheid 7 weken. Deze periode is ziekteverlof en dus bedoeld om 24 uur met je gezondheid, dus nu je rug, bezig te zijn !

Voor meer info vraag aan de verpleegkundige of aan je chirurg.

Versie 05/02/2010

Campus Aalst
Moorselbaan 164
9300 Aalst
T. 053 72 41 11
F. 053 72 45 86

Campus Asse
Bloklaan 5
1730 Asse
T. 02 300 61 11
F. 02 300 63 00

Campus Ninove
Biezenstraat 2
9400 Ninove
T. 054 31 21 11
F. 054 31 21 21