

Terug actief worden

Actief worden, direct na de operatie, zal de pijn verminderen en het functioneren van de rug verbeteren.

Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat vroegtijdig bewegen het resultaat van de rugoperatie vergroot. Bedrust en een gebrek aan beweging kan de conditie van de rug verminderen.

Pijn in de rug en in het been na de rugoperatie is normaal. Dit mag geen reden zijn om niet terug actief te worden, noch om uw activiteiten te beperken of uit te stellen.

Het nut van bewegen

Door de pijn worden dikwijls bewegingen en activiteiten vermeden. Als uw echter alle activiteiten mijdt, zal uw kracht, uw lenigheid en uw uithoudingsvermogen verminderen, wat de pijn negatief kan beïnvloeden.

Als u begint te bewegen of als u start met het uitvoeren van nieuwe activiteiten kan de rugpijn in het begin vermeerderen. Deze tijdelijke last is normaal en is zeker geen teken van beschadiging.

Bewegen is niet alleen goed voor uw algemene gezondheid, maar kan uw rugpijn verlichten en uw rug versterken.

Advies voor houding en algemene fitheid

Vanaf de eerste dag na de operatie moet u regelmatig veranderen van houding: liggen, zitten op de rand van het bed en wat rondlopen.

In het begin wandelt u slechts 5 minuten, twee keer per dag. De tijdsduur en de afstand moeten geleidelijk aan worden opgedreven. Probeer, tegen drie weken na de operatie, drie maal 30 minuten per dag te wandelen.

Ga steeds zitten met licht uitgeholde rug, eventueel met behulp van een opgerolde handdoek of een klein kussentje. Verhoog geleidelijk aan de tijdsduur van het zitten (niet langer dan 20-30 minuten). Blijf vooral in beweging en verander regelmatig van houding.

Het is uw eigen verantwoordelijkheid om uw houding te verzorgen en om in beweging te blijven. Actief worden na de rugoperatie is zeker niet schadelijk.

Blijf dus ook thuis zeker in beweging. Start zo snel mogelijk met allerlei kleine activiteiten en kleine huistaken.

Vermijd in het begin het heffen en het tillen, en alle zware huistaken. Verander regelmatig uw houding en activiteit gedurende de dag.

Verdere revalidatie

Voor meer informatie aangaande een eventuele verdere revalidatie, kan u zich, via de arts, wenden tot uw kinesitherapeut.

De kinesitherapeut kan uw algemene functie, uw houding, uw lenigheid en uithoudingsvermogen evalueren. Deze kan, indien nodig, u hiervoor de correcte oefeningen en eventuele aanpassingen ervan aanleren.

Terug gaan werken

Probeer zo snel mogelijk normaal te functioneren in het dagelijkse leven. De nadruk moet worden gelegd op een zo snel mogelijke terugkeer naar het werk.

De hervatting van het werk moet individueel met uw arts worden besproken, daar dit afhangt van verschillende factoren.

Bij het hernemen van het werk zou het ideaal zijn om in het begin deeltijds te gaan werken. Indien mogelijk en in onderlinge overeenkomst met uw werkgever, zou men best geleidelijk aan voltijds gaan werken.

Besluit

Een vroegtijdige revalidatie, met een geleidelijke opbouw, zorgt voor een goed resultaat na rugoperaties.

U moet uw normale activiteiten en uw werk zo snel mogelijk hervatten, zelfs met wat rugpijn en met wat beperkingen.

Probeer controle te krijgen over uw pijn en laat deze pijn geen controle krijgen over u .



Contactgegevens

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

- Tel: 053 72 43 73
- Fax: 053 72 41 71

Neurochirurgie.Aalst@olvz-aalst.be

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse

- Tel: 053 72 43 73
- Fax: 053 72 41 71

Neurochirurgie.Aalst@olvz-aalst.be

Campus Ninove

Biezenstraat 2 - 9400 Ninove

- Tel: 053 72 43 73
- Fax: 053 72 41 71

Neurochirurgie.Aalst@olvz-aalst.be



Meer info?

www.olvz.be

www.neurochirurgie.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 07/07/2020

Goedgekeurd door dokter Frederic Martens