

Herstellen na een operatie aan de halswervelkolom

Na een operatie aan de halswervelkolom is het belangrijk om te letten op de houding en bewegingen. Er zijn leefregels en adviezen die het herstel bevorderen.

In de herstelperiode is het belangrijker dan ooit om de signalen van het lichaam serieus te nemen. Wondpijn is de eerste weken normaal. Als u voor de operatie al maanden met pijn heeft gelopen, kan het zo zijn dat de pijn langzaam verdwijnt. U vraagt te veel van uw lichaam als de pijn toeneemt en gaat uitstralen in de arm.

Algemene adviezen

Rust is een voorwaarde voor herstel. Neem de eerste weken verdeeld over de dag rust door te gaan liggen. Belangrijk is het vinden van een goed evenwicht tussen rust en activiteiten.

- Voer uw algemene conditie stapsgewijs op door te wandelen of te fietsen op een hometrainer. Na 6 weken kunt u buiten gaan fietsen. Neem iemand mee als u de eerste keer naar buiten gaat. Begin met afstanden die u makkelijk aankunt en voorkom dat uw armen extra belast worden door bijvoorbeeld een paraplu of tas.
- Het regelmatig bewegen van hoofd en armen bevordert het herstel. Angst om te bewegen kan leiden tot gespannen nek- en schouderpijn met als gevolg een toename van de klachten. Beweeg de nek rustig en gecontroleerd. Wondpijn is hierbij normaal. Lang in dezelfde gespannen houding, met het hoofd voorovergebogen of gedraaid, veroorzaakt pijnklachten. Het is goed om uw activiteiten en houding regelmatig af te wisselen. U ontvangt van de fysiotherapeut een algemeen oefenprogramma waarmee u kunt starten 2 weken na de operatie.
- Meestal gaat u zonder halskraag naar huis. Als u toch een kraag moet dragen, krijgt u van de specialist of fysiotherapeut een afbouwschema mee naar huis.

Liggen, slapen en zitten

□

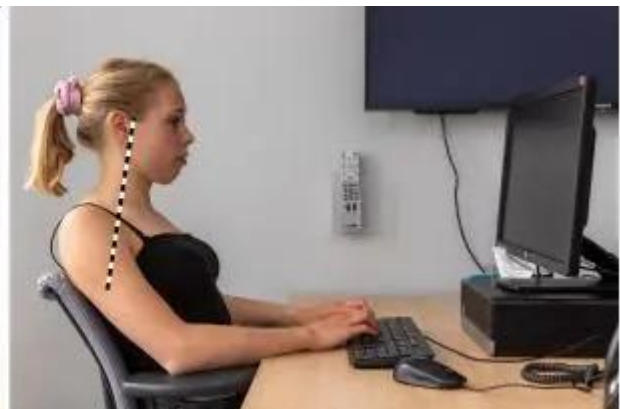
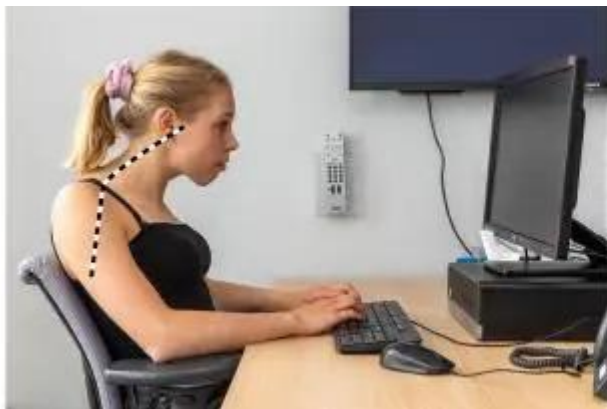
Liggen

- U kunt het beste op de zij slapen met de knieën gebogen of op de rug. Een kussen ondersteunt het hoofd en de nek. Slapen op de buik wordt de eerste 6 weken afgeraden. Een speciaal matras of kussen is niet nodig.
- Uit bed komen gaat het beste als u vanuit zijligging beide benen buigt en ze over de rand van het bed brengt. Druk uzelf met de armen op tot zitstand en zorg ervoor dat bekken en schouders in één lijn blijven. Ondersteun het hoofd met één hand als dit nog pijnlijk is.



Zitten

- Zitten is belastend. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond. Probeer ontspannen te zitten met het hoofd recht boven de romp zonder onderuit te zakken. Dat is het makkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning met steun in de onderrug. Het hoofd kan rusten tegen de rugleuning.
- Vermijd lang zitten tijdens de eerste weken als u daar klachten van krijgt. Ga regelmatig even staan of lopen.
- Als u weer hersteld bent is het belangrijk om niet langer dan twee uur achter elkaar zitten. Bij zittend werk moet u allereerst een goede op uw maat ingestelde werkplek hebben. Staand werken, afgewisseld door zittend werken is beter voor het bewegingsapparaat dan zittend werken. Vraag hiervoor advies aan bedrijfsarts of fysiotherapeut.



Vervoer



- U mag de eerste 6 weken nog niet autorijden. Wel kunt u als passagier mee in de auto, maar beperk dit zoveel mogelijk. Ook is het verstandig iemand mee te nemen als u na 6 weken voor het eerst weer zelf gaat rijden.
- Instappen in de auto gaat makkelijker als u met steun van de armen 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 naar binnen. De eerste 6 weken na de operatie kunt u de rugleuning in de auto het beste wat lager plaatsen, zodat u meer ligt dan rechtop zit. Laat uw hoofd rusten tegen de hoofdsteen. Tip: leg voordat u gaat zitten een vuilniszak op de zitting van de autostoel. Dit maakt het draaien makkelijker.
- Als u na 6 weken nog uitvalsverschijnselen aan armen en/of benen ervaart is het verstandig, voordat u zelf weer gaat rijden, eerst te bespreken met u behandelend arts of dit veilig is. Bij uitval die de rijvaardigheid kan beïnvloeden is het dan misschien nodig eerst het CBR in te lichten.



- Met het openbaar vervoer reizen mag de eerste 6 weken niet. Plotselinge krachten door optrekken en remmen zijn ongunstig voor iemand die net een nekoperatie heeft ondergaan.

Tillen en dragen

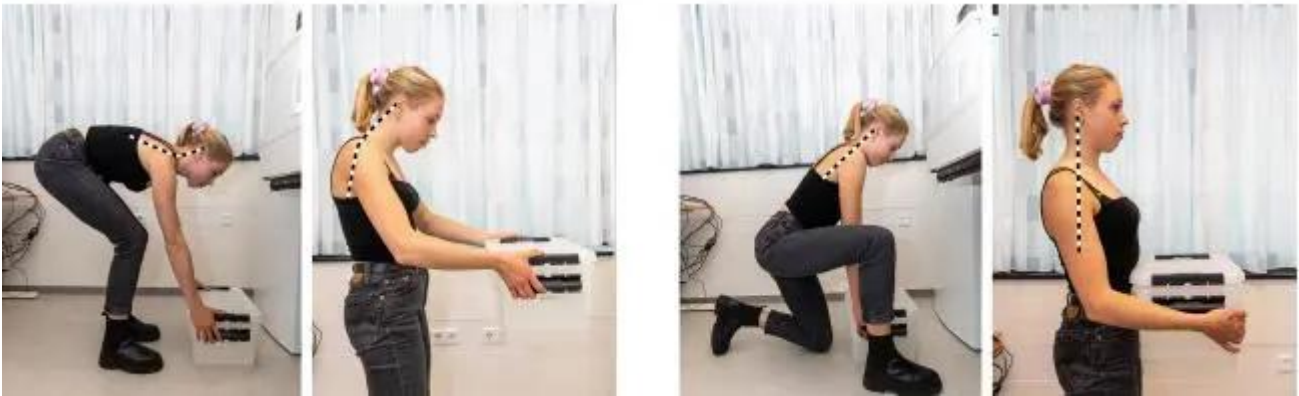
Na een operatie aan de halswervelkolom is het belangrijk om verstandig te tillen. In de eerste 6 weken kunt u alleen voorwerpen tot 2 kilo oppakken. Na 6 weken kunt u langzaam het gewicht opvoeren.

Tilt u vaak, meer dan een paar keer per uur, ga dan niet verder dan 12 kilo. Tilt u maar een paar keer per dag, houdt dan de grens van maximaal 25 kilo aan, ook al bent u volledig hersteld. Uit onderzoek blijkt dat de kans op klachten snel groter wordt als u zwaar én vaak tilt, ook al tilt u op een goede manier.

Voor dragen geldt niet meer dragen dan 15 kilo op heuphoogte. Bovendien niet vaker dan één keer per 15 minuten en niet verder dan 90 meter.

Tips bij het tillen en dragen

- Til rustig en beweeg gelijkmatig. Bouw de kracht in drie tellen op.
- Til de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Til niet boven schouderhoogte.
- Vermijd een voorovergebogen houding van de romp en het hoofd.
- Vermijd draaien en zijwaarts buigen van de romp en het hoofd.
- Til met twee handen.



Trekken, duwen en manoeuvreren

Trekken, duwen en manoeuvreren met bijvoorbeeld een winkelwagentje mag de eerste zes weken nog niet. Pas op met onverwachte bewegingen als u de hond uitlaat, met een paraplu loopt of met kinderen stoeit.

Na zes weken kunt u deze activiteiten weer geleidelijk aan oppakken. Als u bent hersteld gelden ook hier bepaalde grenzen. Voor trekken en duwen niet meer dan 25 kilo met twee handen. Maximaal 15 kilo per hand en wanneer de kracht alleen uit de vingers komt is het maximum 5 kilo.

Een winkelwagentje of buggy in beweging brengen

- Maak gebruik van het lichaamsgewicht. Ga naar voren hangen als u duwt en naar achteren als u trekt.
- Duw en draai nooit tegelijk; doe of het een of het ander. Duwen is meestal beter dan trekken.
- Als u draait, loop dan zelf om het object heen en neem het in de beweging mee. Niet forceren door het object om u heen te laten draaien.
- Als het mogelijk is plaatst u een voet op het onderstel. Door een geringe kracht komen de wieltjes in de juiste richting.
- Beweeg rustig en gelijkmatig. Neem drie seconden de tijd om het object in beweging te zetten.
- Stop en start niet te vaak. Houd het object aan de rol bij langere afstanden.
- Gebruik twee handen bij een buggy en een winkelwagentje.

Sporten

Tot de eerste poliklinische controle bij de specialist mag u niet sporten. Samen met de specialist bepaalt u wanneer en hoe u weer kunt gaan sporten.

Na 6 weken kunt u wel weer gaan zwemmen. Begin rustig aan en bouw geleidelijk op. Rugzwemmen is beduidend minder belastend dan borstzwemmen.

Werk

Bij de eerste poliklinische controle overlegt u met de specialist wanneer u weer aan het werk kunt. Samen met de bedrijfsarts bepaalt u wanneer en vooral hoe u weer aan het werk kunt gaan.

Huishouden

De eerste 6 weken bent u nog niet klaar voor zware huishoudelijke activiteiten. Bij thuiskomst kunt u beginnen met licht huishoudelijk werk. De belangrijkste punten daarbij zijn: romp en hoofd recht houden door dicht bij het lichaam te werken met een werkhoogte tussen heup en schouder. Beweeg daarbij bedachtzaam in een laag tempo met weinig kracht. Neem regelmatig een rustpauze.

Tips bij huishoudelijke klusjes

- Stofzuigen, het in- en uitruimen van vaatwasser en wasmachine, bedden verschoneren, dweilen en ramen lappen zijn zware huishoudelijke taken.
- Stofzuigen met één hand en een lange steel voorkomt een gebogen houding.
- Klamvochtig of droog schoonmaken met microvezelmateriaal reinigt grondig met weinig drukkracht en voorkomt sjouwen met emmers water.
- Neem een schuttershouding aan bij het in- en uitruimen van vaatwasser, wasmachine en bedden opmaken.
- Bij het afwassen de afwasbak bij rechtopstaande houding tussen pols en ellebooghoogte plaatsen dichtbij het lichaam. Dus op het aanrecht en niet in de wasbak.
- Algemeen geldt dat bij het reiken of het uitstrekken van de hand naar voren, de horizontale afstand van schouder tot hand niet meer dan 50 cm mag zijn.



Pijnmedicatie

Een onderdeel van het herstelproces kan pijnmedicatie zijn. Dit gebeurt in overleg met de specialist.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie>)

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50