



## **Fysiotherapie na hernia**

Deze informatie gaat over fysiotherapie na een herniaoperatie in de lage rug. Hoewel deze operaties niet allemaal hetzelfde zijn, kan er toch een aantal oefeningen worden aangegeven dat in het algemeen deel uitmaakt van uw revalidatie. De behandelend fysiotherapeut(e) vertelt u welke oefeningen voor u van belang zijn. Tevens zal hij/zij de oefenstof toelichten.

In het algemeen wordt er op de eerste werkdag na de operatie met fysiotherapie begonnen. Behalve aan algemene oefeningen besteedt de fysiotherapeut aandacht aan til-instructie, lopen, trappen lopen en geeft hij algemene houdings- en bewegingsadviezen.

### ***Uit bed komen***

Bij het uit bed komen is het belangrijk uw rug recht te houden. Trek vanuit rugligging uw benen op. Draai dan op uw zij. Hang uw voeten over de rand van het bed. Vervolgens kunt u zichzelf zijwaarts omhoog duwen.

Oefeningen rustig uitvoeren

Eén maal per dag komt de fysiotherapeut met u oefenen. Daarnaast probeert u de geleerde oefeningen 3 keer per dag zelf te doen. Herhaal elke oefening minimaal 5 keer. Na enkele dagen kunt u dit opvoeren tot ongeveer 10 keer. Bij alle oefeningen goed doorademen, de oefeningen rustig uitvoeren en de eindstand enkele tellen vasthouden. Oefenen op geleide van de pijn. Varieer vaker van houding en beweging gedurende de dag.

## Oefeningen

### Eerste dag na de operatie

#### *Rugligging met gestrekte knieën*



Billen tegen elkaar knijpen, buik intrekken, schouders in onderlaag drukken.

#### *Rugligging met gebogen knieën*



#### **Oefening 1**

Bekken kantelen (lende-gedeelte van de rug in de onderlaag drukken), knieën tegen elkaar drukken.



#### **Oefening 2**

Eén knie optillen, met beide handen vastpakken en rustig naar de borst toe bewegen.



#### **Oefening 3**

Hoofd en armen optillen en naar de knieën toe bewegen.



#### **Oefening 4**

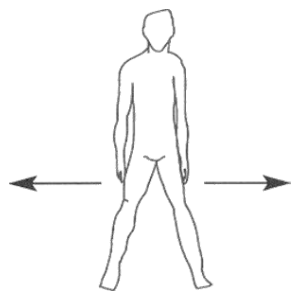
Billen van het bed optillen (de handen steunen goed op de onderlaag).



#### **Oefening 5**

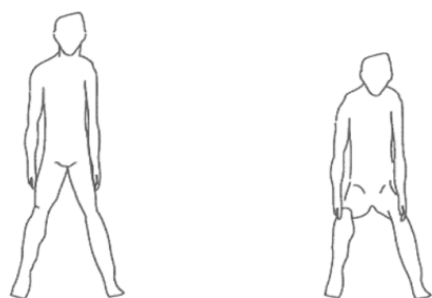
Knieën aan één gesloten naar links en rechts draaien. De schouders blijven plat op de onderlaag.

## Tweede dag na de operatie



### **Oefening 1**

Bekken afwisselend boven linker en rechter been verplaatsen.



### **Oefening 2**

Door de knieën zakken in spreidstand.



### **Oefening 3**

Door de knieën zakken in schredestand, ook wel 'lunges' genoemd.

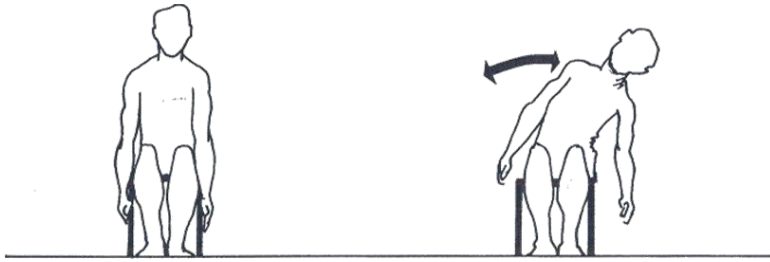
## Derde dag na de operatie

### **Zithouding, iets naar voren op de stoel**



### **Oefening 1**

Eén knie optillen, met beide handen vastpakken en rustig naar de borst toe bewegen



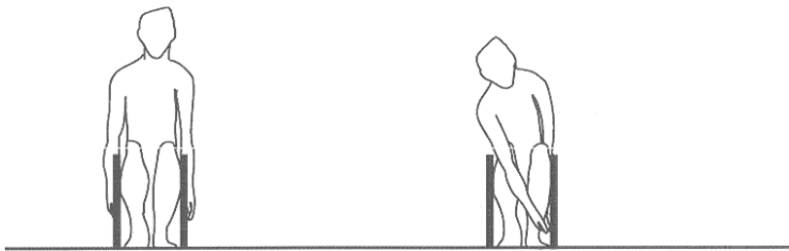
### **Oefening 2**

Hoofd en schouders zijwaarts buigen.



### **Oefening 3**

Handen gesteund op de knieën; hoofd, schouders en rug naar voren buigen en vervolgens rechtekomen, beginnend met de onderrug.



### **Oefening 4**

Probeer met beide handen afwisselend naar de linker- en rechter voet te bewegen.

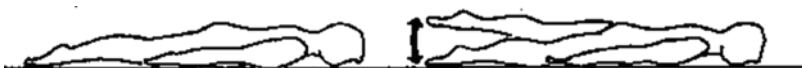
## **Vierde dag na de operatie**

### **Buikligging, armen langs het lichaam**



### **Oefening 1**

Billen tegen elkaar knijpen, knieën blijven op het bed.



### **Oefening 2**

Eén been gestrekt opheffen.



### **Oefening 3**

Hoofd en schouders iets optillen.



#### **Oefening 4**

Steun op de ellebogen (rug iets laten doorzakken op het bed).

#### **Na de operatie**

##### **Algemeen**

U moet niet vreemd opkijken als u de eerste weken na uw vertrek uit het ziekenhuis nog pijn in uw been voelt, zoals voor de operatie. Deze pijn neemt geleidelijk af. U bent in de rug geopereerd en daarom doet de rug ook pijn; vooral bij lang in één houding zitten, bij lang staan, of bij bewegen van de rug. Ook is het normaal dat u na lang liggen in dezelfde houding, zoals 's ochtends bij het opstaan, een stijve rug hebt. Na enkele weken tot enkele maanden zijn deze klachten verdwenen. Hoe lang dit ongeveer duurt, is voor elke patiënt anders. Soms is na ontslag begeleiding door een fysiotherapeut wenselijk. Dit wordt voor ontslag met u besproken.

##### **Richtlijnen**

Onderstaande richtlijnen helpen u op weg naar herstel.

- Regelmatig wisselen van houding is belangrijk. Zorg er voor dat u uw rug niet langdurig belast en vermijd piekbelasting.
- Probeer het rusten en bewegen goed af te wisselen. Daarna kunt u, afhankelijk van pijn, vermoeidheid en algemene conditie, het rusten afbouwen en het bewegen langzaam opbouwen.
- Luister naar uw lichaam! Blijf de oefeningen thuis doen, minimaal tweemaal per dag. Bouw de activiteiten geleidelijk in duur en intensiteit op.
- Vooral de combinatie van buigen en draaien van de wervelkolom is erg zwaar. Probeer om deze beweging te vermijden.
- Het is van belang dat u de eerste drie weken rustig beweegt, waarbij u geen plotselinge bewegingen maakt.

##### **Lopen**

Probeer elke dag te wandelen. Bouw dit langzaam op tot drie keer een half uur verspreid over de dag.

##### **Zitten**

Bouw het zitten langzaam op. Het beste is in het begin niet langer dan 20 minuten te zitten. Wissel het zitten af met lopen. Iedere week kan het zitten uitgebreid worden met vijf minuten tot een maximum van 45 tot 60 minuten per dag, wanneer u geen problemen ervaart. Zit bij voorkeur niet in een lage stoel, van waaruit u moeilijk kunt opstaan. Het beste is een stoel die zo laag is dat u met beide voeten op de grond komt, waarbij de bovenbenen ondersteund worden tot in de knie. Zorg dat de holte in uw rug gesteund is. Probeer niet onderuit gezakt te zitten en zit niet te ver van uw werk af.

##### **Fietsen**

U mag fietsen zolang u op de verharde weg blijft. Vermijd schokbewegingen. Let dus op met het op- en afrijden van een stoep en vermijd pleinen / straten met 'kinderkoppen'.

##### **Autorijden**

De eerste drie weken na de operatie kunt u beter niet zelf autorijden, omdat u met de auto, met name in de stad, veel abrupte bewegingen maakt vanwege het vele remmen en optrekken. Lange ritten met de auto worden de eerste 6 weken na de operatie afgeraden. Als u toch ver weg moet met de auto, probeer dan elk half uur een paar minuten te pauzeren.

##### **Belaste huishoudelijke werkzaamheden**

Stofzuigen, strijken, schrobben, ramen wassen, etc. zijn zware huishoudelijke bezigheden. Het beste is deze werkzaamheden na ongeveer vier weken langzaam op te bouwen. Verdeel de activiteiten over de dag en wissel af met rust en ontspanning.

### **Bukken en tillen**

Probeer zoveel mogelijk vanuit uw benen te tillen, met gestrekte rug, ook bij lichte lasten. Uw beenspieren zijn namelijk sterker dan uw rugspieren. Indien mogelijk de last zo dicht mogelijk tegen u aanhouden op buikhoogte. Uw rug wordt op deze manier zo min mogelijk belast. Probeer niet teveel boven borsthoogte te tillen. Bukken is geen probleem, maar niet terwijl u tegelijkertijd 'grote gewichten' (25-50 kg) tilt.

### **Sporten**

Sporten is gezond. Door te sporten worden uw spieren sterker. U kweekt als het ware een actief spierkorset. Dit 'korset' zal u meehelpen om de rug belasting op te vangen. Fitness is een goede manier om uw spieren te trainen. Om uw spieren te versterken, wordt aanbevolen minimaal 2 keer week te fitnessen. Maar ook wandelen is een sport. U doet er goed aan het hervatten van uw sport of het beginnen met een nieuwe sport met uw fysiotherapeut te bespreken.

### **Zwemmen**

Zwemmen is een goede beweging voor de rug. Zorg echter dat de wond goed gesloten is, voordat u gaat zwemmen, in verband met infectiegevaar.

### **Seks**

Na een herniaoperatie is er geen bezwaar tegen vrijen.

### **Zwangerschap**

In principe is er geen bezwaar tegen zwangerschap na een herniaoperatie. Ook zwangeren die géén hernia hebben gehad, klagen aan het einde van de zwangerschap vaak over rugpijn.

### **Vragen?**

Indien u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, kunt u tussen 08.00 en 17.00 uur telefonisch contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Telefoonnummer: (0475) 38 28 45.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis  
14286510 - Revalidatie - juli 2017