



# ADVIES NA RUGOPERATIE

## TIPS IVM HEF- EN TILTECHNIEKEN



## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW

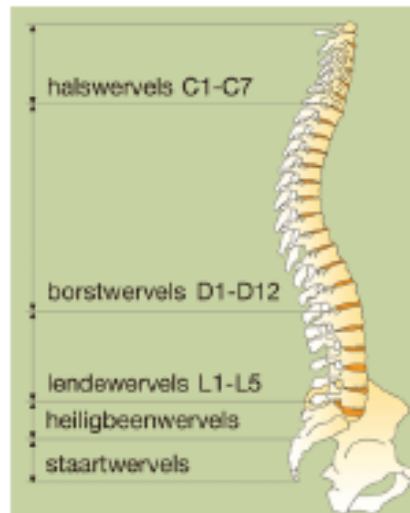


[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op f    in

## ANATOMIE VAN DE RUG

De wervelkolom bestaat uit 7 halswervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, een heiligbeen en een staartbeen. Daarnaast zijn er ligamenten en spieren die zorgen voor de stabiliteit van de wervelkolom, zodat het ruggenmerg en de tussenwervelschijven beschermd worden.



## HEF- EN TILTECHNIEKEN

### **Behoud van natuurlijke krommingen.**

De wervelkolom beweegt best in één geheel, zodat de krommingen bewaard blijven.

### **Goede fysieke conditie.**

Een goede beweeglijkheid en spierkracht zorgen voor een natuurlijk spierkorset.

### **Behoud van een goed evenwicht en stabiliteit.**

Plaats de voeten uit elkaar zodat het evenwicht groter wordt.

## **Hou een last zo dicht mogelijk tegen het lichaam.**

De kracht die nodig is om iets op te tillen, is gelijk aan het op te tillen voorwerp, maar ook afhankelijk van de afstand. Wanneer een voorwerp dicht bij het lichaam gedragen wordt, is de belasting voor de rug dus minder groot.

## **Vermijd tillen van zware voorwerpen.**

Til geen voorwerpen van meer dan 20 kg (vrouwen) of 25 kg (mannen), vraag om hulp. (cijfers volgens Europese richtlijnen)

## **Vermijd torsie van de rug.**

Buig en draai nooit gelijktijdig.

## **Gebruik de benen voor het optillen van een voorwerp**

Ook in je benen zitten spieren die je kunnen helpen om een gewicht op te tillen (zie figuur onderaan).

## **Gebruik steeds steunpunten.**

Zo wordt de last op de rug verminderd.

Vb. elleboog, pols, bovenbeen... (zie figuur onderaan).



## TRANSFERS

### Van zit naar stand

Zet je voeten uit elkaar en neem met beide handen steun op de armleuningen. Gebruik de kracht van je armen en benen, hou de rug recht en ga rustig rechtstaan.

### Van stand naar zit

Zet de voeten uit elkaar en neem met beide handen steun op de armleuningen. Gebruik de kracht van je armen en benen en ga rustig neerzitten.

### Van lig naar zit: “en bloc”

Beweeg je wervelkolom in één keer zodat de krommingen bewaard blijven.

Buig de benen, draai op je zij, breng de gebogen benen uit bed, kom tot zit met behulp van je elleboog en zet de voeten gespreid op de grond.

## TERUG ACTIEF WORDEN

Actief worden direct na de rugoperatie vermindert de pijn en verbetert het functioneren van de rug. Wetenschappelijk onderzoek toont 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 je activiteiten te beperken of uit te stellen.

## HET NUT VAN BEWEGEN

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

Als je begint te bewegen of als je start met het uitvoeren van nieuwe activiteiten kan de rugpijn in het begin wat vermeerderen. Deze tijdelijke last is normaal en is zeker geen teken van beschadiging. Bewegen is niet alleen goed voor je algemene gezondheid, maar kan je rugpijn verlichten en je rug versterken.

## ADVIES VOOR HOUDING EN ALGEMENE FITHEID

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

In het begin wandel je 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 je eigen verantwoordelijkheid om je 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 te heffen en tillen, en alle zware huistaken. Verander regelmatig je houding en activiteit gedurende de dag.

## **VERDERE REVALIDATIE**

Voor meer informatie over een eventuele verdere revalidatie, kan je je, via de arts, wenden tot je kinesitherapeut.

De kinesitherapeut evalueert je algemene functie, houding, lenigheid en uithoudingsvermogen. De kinesitherapeut kan je hiervoor, indien nodig, de correcte oefeningen toepassen en aanleren.

## **OPNIEUW 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 je werk. De hervatting van het werk moet individueel met je 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 je werkgever, ga je best geleidelijk aan voltijds werken.

## **BESLUIT**

Een vroegtijdige revalidatie, met geleidelijke opbouw, zorgt voor een goed resultaat na rugoperaties. Je moet je normale activiteiten en je werk zo snel mogelijk hervatten, zelfs met wat rugpijn en met wat beperkingen. Handhaaf een correcte rughygiëne zoals boven vermeld, zeker de eerste 2 maanden.

Probeer controle te krijgen over je pijn en laat deze pijn geen controle krijgen over jou.



## Voor meer info raadpleeg:

Dr. Huylebrouck Mike

Neurochirurgie

Dr. S. Vanelstraete

Dr. K. Vande Putte

Fysiotherapeuten

## Rugschool AZ Oudenaarde

☎ 055 33 67 47

✉ [rugschool@azoudenaarde.be](mailto:rugschool@azoudenaarde.be)



**AZ Oudenaarde vzw**

**AZ OUDENAARDE**  
VZW



AZO/KIN/313

Laatst aangepast op 15 maart 2021

V.U.: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)