AZ Sint-Elisabeth

REVALIDATIE

HERSTELLEN NA NEK- OF RUGOPERATIE

Inhoud

Voorwoord	3
Algemene regels	4
Rugpreventie - zitten	5
Rugpreventie - liggen	8
Staan en lopen	12
Heffen en tillen	14
Sporten	16
Autorijden	17
Huishoudelijke taken	18
Tuinieren	21
Seksualiteit	22
Nuttige contacten	23

doc501/2023/v2

Deze informatiebrochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze informatiebrochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen van het AZ Sint-Elisabeth Zottegem hiervoor niet aansprakelijk.

Voorwoord

Je werd net geopereerd aan je rug of nek. Via deze brochure trachten we bij elke patiënt de mate van zelfredzaamheid te optimaliseren. Zowel op het werk, als in het huishouden en in de vrijetijdsbesteding.

De ergonomische principes zijn opgedeeld in verschillende thema's en worden in deze brochure toegelicht. Tijdens je verblijf in het ziekenhuis licht de ergotherapeut ook enkele van deze principes toe. Zo kom je te weten hoe je de dagelijkse activiteiten kan uitvoeren op zo ergonomisch mogelijke manier.

We wensen je een spoedig herstel toe.

Algemene regels

- Hou je rug steeds recht.
- Hurk in plaats van voorover te buigen.
- Verdeel de last en hou het gewicht zo dicht mogelijk bij je lichaam wanneer je voorwerpen heft.
- Verplaats regelmatig je zwaartepunt wanneer je langdurig moet rechtstaan.
- Kies een stoel of zetel met een goede lendensteun.
- Neem de psoashouding aan in ruglig.
- Vermijd torsie (draaibewegingen) en overstrekking van de rug.
- Til geen zware lasten.
- Werk niet met je armen boven ooghoogte.
- Vermijd stresssituaties.
- Besteed voldoende tijd aan lichaamsbeweging.
- Let op je lichaamsgewicht want overgewicht vormt een extra belasting voor de rug.

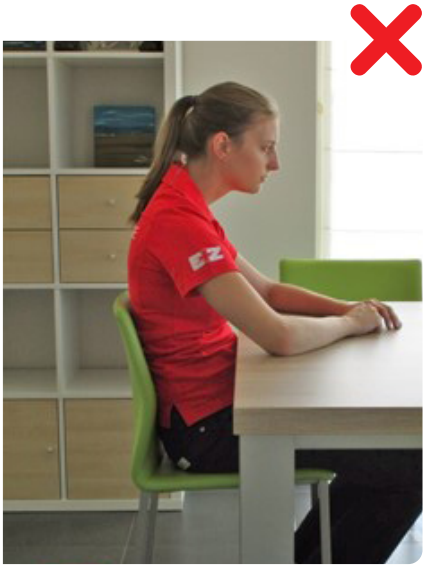
Rugpreventie - zitten

ACTIEF-PASSIEF ZITTEN

Actief zitten

Wanneer je actief zit, maak je geen gebruik van een (rug)leuning. Zo maak je actief gebruik van je rug- en buikspieren en behoud je de natuurlijke krommingen van je rug. Zit je voor een korte tijd? Dan doe je dit dus best actief.

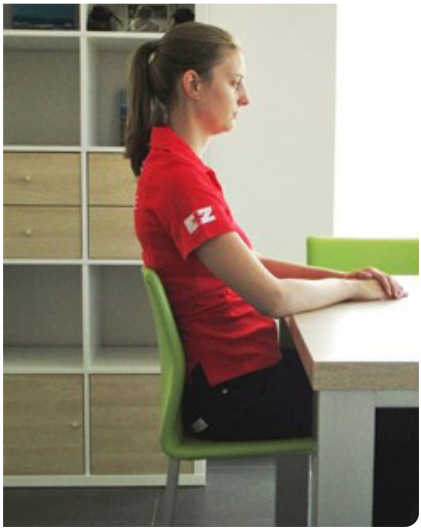
Wanneer je actief zit, is hoek in de heupen groter dan 90°. Dat wil zeggen dat je knieën zich steeds lager bevinden dan de heupen en het bekken.



Passief zitten

Wanneer je passief zit, maak je gebruik van een (rug)leuning. Zit je voor een langere tijd? Maak dan gebruik van een stoel met een degelijke lendensteun. Probeer langdurig zitten wel te vermijden en wandel regelmatig eens rond.

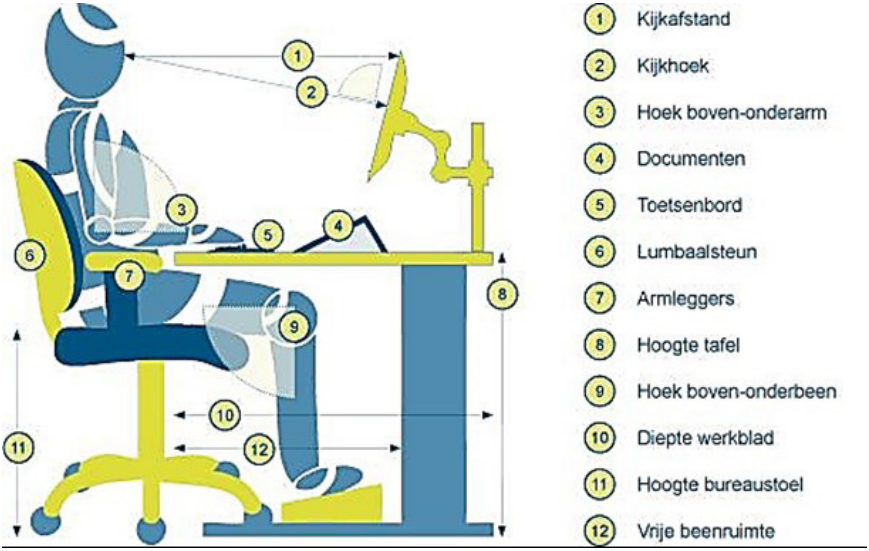
- Zorg ervoor dat je voeten volledig contact maken met de vloer.
- De zithoogte komt overeen met de lengte van de onderbenen. De zitdiepte met de lengte van de bovenbenen.
- Is er een armleuning aanwezig? Dan vormen de ellebogen een hoek van 90°. Is er geen armleuning aanwezig? Maak dan gebruik van de tafel als ondersteuning van de armen.
- Zorg voor een goede lendensteun. Dat wil zeggen dat de bolle kromming van de leuning past in de holle kromming van de lenden.



WERKHOUDING IN ZIT

- Kijkafstand: 50-70 cm. Hoe groter het scherm, hoe groter de afstand. (1)
- Kijkhoek: de ooghoogte staat gelijk met de bovenrand van het scherm. (2)
- De ellebogen zijn 90° gebogen. (3)
- Maak gebruik van een documenthouder. (4)
- Het toetsenbord staat op tien centimeter van de rand. (5)
- Zorg voor een correcte lendensteun. (6)
- De armsteunen ondersteunen twee derde van de onderarmen. Zijn er geen armsteunen aanwezig? Maak dan gebruik van de tafel als steun. (7)
- De tafelhoogte is gelijk met de hoogte van de armsteunen. (8)
- Zorg voor een open heuphoek (de knieën iets lager dan de heupen). Buig ook de knieën 90°. (9)
- De diepte van het werkblad is minstens 120 centimeter en het werkveld is weloverwogen georganiseerd. (10)
- Zorg dat je voeten plat op de grond staan wanneer je de hoogte van de bureaustoel instelt. Maak indien nodig gebruik van een voetbankje. (11)
- Zorg voor voldoende vrije beenruimte. (12)

Vermijd om langer dan 30 minuten ononderbroken te blijven zitten.



Rugpreventie - liggen

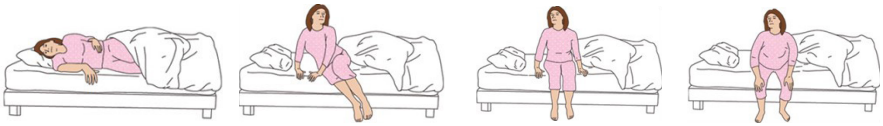
BED TRANSFER

Uit bed komen vanuit ruglig

- Buig je knieën, één voor één.
- Rol ‘en bloc’ (romp en knieën tegelijkertijd) tot je op je zijde ligt.
- Laat je benen uit het bed zakken en duw je tegelijkertijd op met je hand en elleboog.
- Duw op je armen om recht te staan.

In bed gaan liggen

- Ga zo dicht mogelijk bij het hoofdeinde zitten.
- Zoek steun op de matras met je hand.
- Ga je op je linkerzij liggen? Plaats dan je rechterhand naast je linker dij. Ga je op je rechterzij liggen? Plaats dan je linkerhand naast je rechter dij.
- Laat je zakken op je zij. Terwijl je bovenlichaam zakt, neem je je benen mee het bed in. Nu lig je in zijlig op het bed.
- Draai nu ‘en bloc’ (romp en knieën tegelijkertijd) om tot ruglig.



PSOASHOUDING

De psoashouding is de meest ontspannende houding in ruglig.

- Als je op de rug slaapt, kies dan een hoofdkussen dat niet te dik is en toch voldoende steun geeft in de nek.
- Plaats een kussen onder beide knieën om een goede houding te bekomen.
- Dit is ook een goede houding om even te recupereren na een drukke dag.

Slapen in buiklig raden we af. Je creëert hiermee een extra spanning in de nek. Je vergroot de kromming in de lage rug en dat zorgt voor extra druk op de tussenwervelschijven en de facetgewrichten.

FOETUSHOUDING

In zijlig neem je best de foetushouding aan. Dit is een meer comfortabele houding om te slapen omdat je kan wisselen op de linker of rechter zij. Hierdoor hou je deze houding ook langer vol.

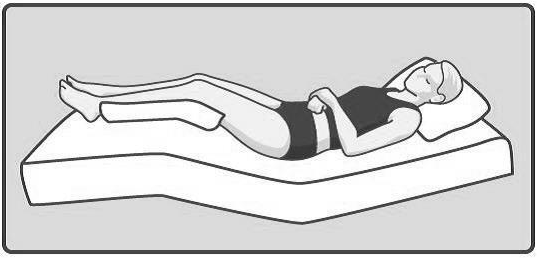
- Trek je knieën lichtjes op.
- Steek een kussen tussen de knieën. Zo behoud je de natuurlijke krommingen van de wervelkolom.
- Zorg voor een goede steun in de nek.

RELAXFUNCTIE VAN HET ZIEKENHUISBED

Gebruik de relaxfunctie als je op een ontspannen manier wil liggen, zitten of naar tv wil kijken.

Ga in bed liggen zoals we hiervoor beschreven in het item ‘bed transfer’. Leg je zo hoog mogelijk in het bed. Als het kan met het hoofd tot tegen het hoofdeinde.

Breng dan eerst het kniegedeelte omhoog, daarna het hoofdeinde. Zo zit je met het zitvlak op de juiste plaats. Maak gebruik van één of twee hoofdkussens zodat je hoofd voldoende ondersteund wordt.



MATRAS, BEDBODEM EN KUSSEN

Hoe maak je de goede keuze bij de aankoop van een nieuwe matras, bedbodem of hoofdkussen?

Hou hiervoor rekening met je lichaamslengte en lichaamsgewicht. Afhankelijk daarvan kies je de stevigheid van de matras. Er bestaan harde, zachte of gemiddelde matrassen. In de bijgevoegde tabel vind je meer informatie over de verhouding tussen je lichaamsgewicht en de hardheid van de matras.

Ligcomfort

wit = zacht en soepel
groen = medium
blauw = stevig

	<50 kg	50-60 kg	61-70 kg	71-80 kg	81-90 kg	91-100 kg	>100 kg
<1,50 m							
1,50 - 1,60 m							
1,61 - 1,70 m							
1,71 - 1,80 m							
1,81 - 1,90 m							
1,91 - 2,00 m							
>2 m							

Wanneer je een hoofdkussen kiest, hou er dan rekening mee dat je hoofd en nek voldoende ondersteund worden. Je schouders liggen niet op het kussen.

Staan en lopen

ALGEMEEN

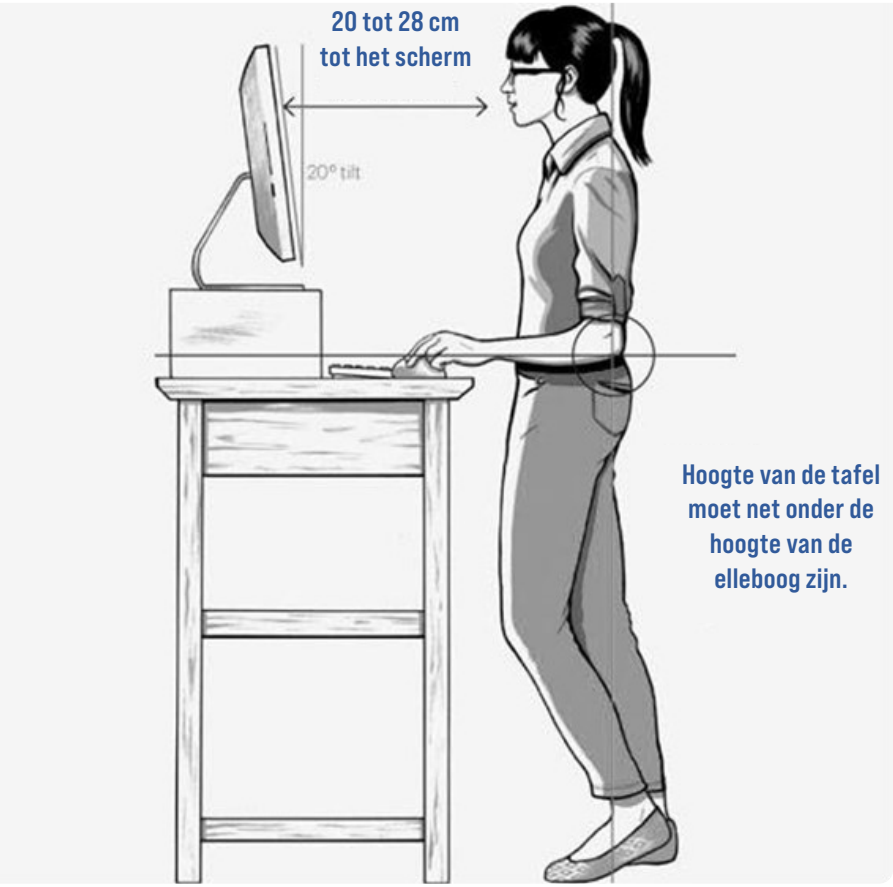
De rechtopstaande houding zorgt ervoor dat de spanning en druk ter hoogte van de tussenwervelschijven, ligamenten en spieren normaal blijft.

Plaats je voeten lichtjes gespreid. Overstrek de knieën niet. Span de buikspieren op, maar hou de adem niet in. Hou je schouders laag en ontspannen. Kijk recht voor je uit.

Let op

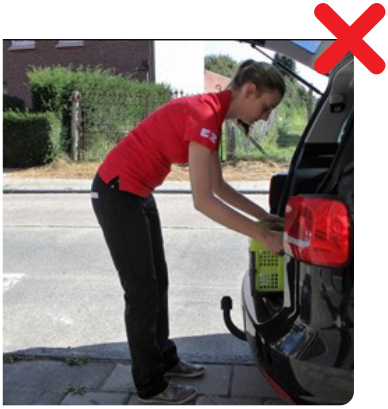
- Sta niet te lang recht. Bij langdurig rechtstaan wissel je regelmatig van steunbeen. Probeer een goede afwisseling te vinden tussen staan en zitten.
- Plaats je voet op een verhoogje en let hierbij op je houding.
- Zoek steunpunten.
- Maak gebruik van gesloten pantoffels, gesloten schoenen of sandalen met een hielriem.
- Wees voorzichtig als je wandelt met je hond. Mogelijk trekt het dier aan de leiband.

WERKHOUDING IN STAND

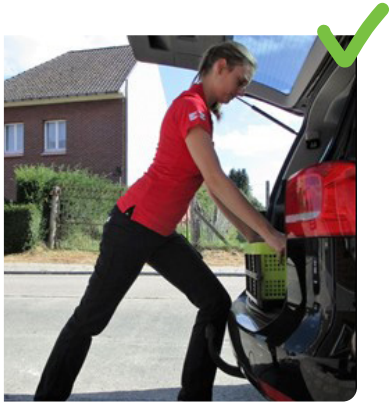


Heffen en tillen

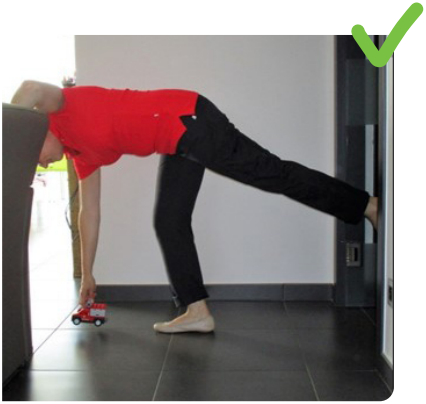
Neem de eerste zes weken na je operatie een relatieve rust. Dit houdt in dat je geen zware voorwerpen mag tillen. In die eerste zes weken hef en til je voorwerpen van maximaal vijf kilogram. Let dus op wanneer je je kinderen, kleinkinderen, honden en andere voorwerpen wil optillen.



Wil je na zes weken voorwerpen opheffen die meer dan vijf kilogram wegen? Buig dan door je knieën en hou je rug recht. De kracht om te heffen komt vanuit de benen en niet vanuit de rug.



Voorwerpen die minder dan drie kilogram wegen, til je op door middel van de hefboomtechniek.



Uiteraard verplaats je geen zware voorwerpen tot zes weken na je operatie. Moet je daarna toch zware, grote voorwerpen (vb. zetel) verplaatsen? Verschuif deze dan liever. Plaats je rug of zitvlak tegen het voorwerp dat je wil verschuiven. Daarna duw je vanuit de benen.

Duw niet met je handen en je hele lichaamsgewicht het voorwerp vooruit. Hiermee ontwikkel je te veel druk in de lumbale tussenwervelschijven.

Verder draag je zware voorwerpen best zo dicht mogelijk bij je lichaam. Hoe verder de last zich van het lichaam bevindt, hoe meer de romp naar voren buigt en hoe groter de druk op de tussenwervelschijven.

Sporten

Ook hier raden we aan om gedurende zes weken een relatieve rust te nemen. Vind een goede afwisseling tussen rust en beweging (wandelen). Zwaardere fysieke inspanningen kan je zes weken na de operatie op een laag tempo hervatten.

Fietsen

- Hoog stuur
- Trappen met zo weinig mogelijk weerstand
- Op hometrainer na vier weken: start max. vijf minuten zonder weerstand

Zwemmen

Schoolslag is erg belastend voor je rug. Verkies daarom de crawl. Beheers je de crawl niet goed? Dan raden we aan om op je rug te zwemmen.

Lopen

- Gebruik aangepast schoeisel met een luchtzool.
- Een goede ondergrond is aarde, gras of een Finse piste. Vermijd beton en asfalt.
- Neem kleine passen.

Wandelen

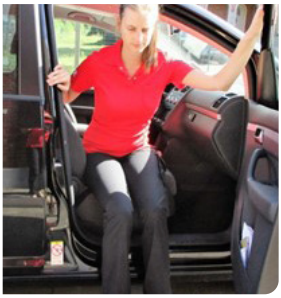
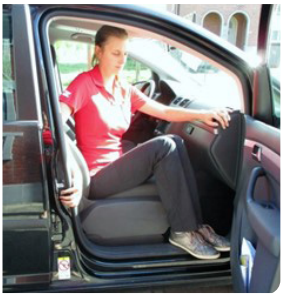
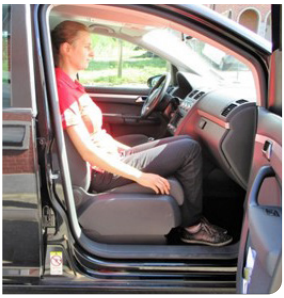
Wandelen is gezond. Evolueer eventueel naar Nordic walking na je operatie. Dit zorgt voor een betere rompcontrole en bevordert je rompstabliteit.

Contactsporten raden we af!

Autorijden

AUTOTRANSFER

Stap op een rugvriendelijke manier in de auto. Plaats hiervoor eerst je zitvlak op de zetel. Schuif ver genoeg naar achter op de zetel en breng daarna beide benen in de auto. Zoek eventueel steun aan het dashboard, de deurstijl of het stuur om vlot de benen in de auto te draaien.

TIPS

- Tot zes weken na je operatie mag je niet zelf rijden. Meerijden is geen enkel probleem, maar let op dat je niet onderuitgezakt op je stoel zit.
- Na die zes weken is de beste plaats voor mensen met rugklachten achter het stuur. Zorg ervoor dat je zitvlak ook contact maakt met de rugleuning. Zet je voeten stevig op de grond. Zo heb je voldoende steun en zak je minder snel onderuit. De knieën hebben een hoek van minimum 90°.
- Moet je lang rijden? Stop dan best na 30 minuten om een vijftal minuutjes te pauzeren. Beweeg ook voldoende tijdens deze korte pauze.
- Rijd je op de autosnelweg? Plaats dan je linkervoet naast de pedalen. Duw je regelmatig af om je houding in de zetel te verbeteren.

Huishoudelijke taken

KEUKEN

- Het aanrecht komt ter hoogte van de heupen.
- Richt je kasten zodanig in dat het meest gebruikte materiaal zich op de gemakkelijkst bereikbare plaats bevindt.
- Bij de hoge kasten gebruik je best een trapje. Bij lage kasten, wasmachine of vaatwas maak je gebruik van de knieval houding.

KNIEVAL

- Plaats één knie op de grond.
- De andere knie plaats je naar voren in een hoek van 90°.

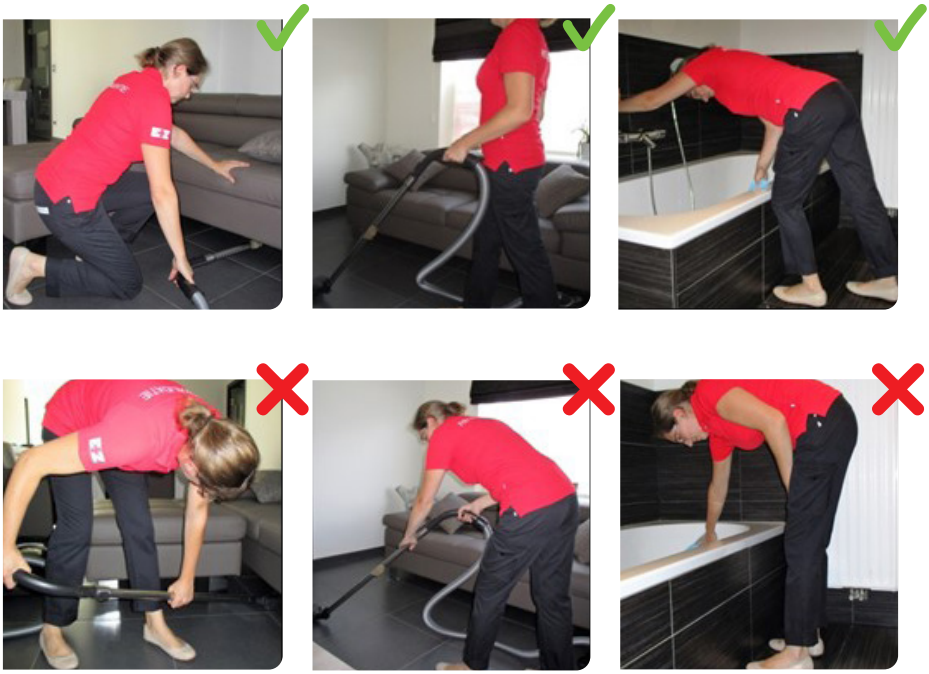
SCHOONMAKEN

- Je wacht beter met dweilen, stofzuigen of vensters wassen tot zes weken na je operatie.
- Vermijd overstrekking (vb. bij ramen lappen, stof afnemen ...): reik niet te ver, maar verplaats je of gebruik een trapje.

Vul je emmer maar tot de helft. Hiermee kan je even goed schoonmaken als met een volle emmer. Het voordeel is dat de emmer maar half zo veel weegt en dat is eenvoudiger om op te tillen. Let wel op dat je tilt vanuit de benen en niet vanuit de rug.

Om een dweil uit te wringen, plaats je de emmer op een stoel of hurk je neer naast de emmer.

Zorg voor een voldoende lange steel wanneer je stofzuigt, veegt of dweilt. Buig niet naar voor, maar plaats de ene voet voorbij de andere en leun van het ene been op het andere. Buig hierbij lichtjes door de knieën.



Tuinieren

Wissel zo veel mogelijk af van houding en maak ook regelmatig de tegenovergestelde beweging. Luister goed naar je lichaam en pauzeer regelmatig.

GRAS MAAIEN

Duw de grasmachine zo veel mogelijk voort en probeer zo min mogelijk terug te trekken wanneer je het gras maait. Hou het handvat zo dicht mogelijk bij je lichaam.

ONKRUID WIEDEN

Dit doe je best in knieënstand (op één of beide knieën) met een schuimmat onder je knieën. Werk altijd voor je uit en vermijd torsies in de rug.

HARKEN

Gebruik een lange steel wanneer je harkt. Hou je rug recht, plaats de ene voet voorbij de andere en schommel van het ene been op het andere.

SPITTEN

We raden dit sterk af omdat dit een beweging is die vaak voor torsie zorgt in de rug.

Seksualiteit

- Zorg voor variatie tijdens het vrijen. De klassieke missionarishouding biedt niet altijd de beste oplossing. Ga samen met je partner op zoek naar de meest comfortabele houding.
- Experimenteer samen en wissel regelmatig af van standje om de rug niet teveel te belasten. Voor de partner zonder pijn is er dan wat meer werk aan de winkel.
- Maak eventueel gebruik van een kussentje om pijnlijke lichaamsdelen te ondersteunen.

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst of vragen hebt, kan je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Dienst Revalidatie/Fysio
09 364 85 10
Route 77

Algemeen nummer AZ Sint-Elisabeth Zottegem
09 364 81 11

Spoedgevallendienst
09 364 85 55

Aanvullende informatie op ***www.sezz.be.***

AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw
Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem
T 0032 9 364 81 11
F 0032 9 364 89 00
info@sezz.be
www.sezz.be

0418.558.166
RPR Gent, afd. Oudenaarde

Medisch Centrum Brakel
Watermolenstraat 74-76
9660 Brakel
T 0032 55 42 66 01

ZORG

Qualicor EUROPE

Lid van E17 ziekenhuis netwerk