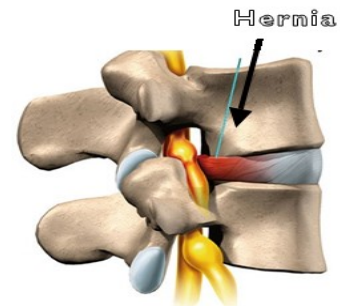


## Lumbale hernia-operatie

### Oefeningen en richtlijnen voor thuis

U bent geopereerd aan een lumbale hernia. Een lumbale hernia is een breuk of uitpuiling in de kern van de tussenwervelschijf in de onderrug. Op dit blad krijgt u informatie over de oefeningen en de richtlijnen voor thuis.

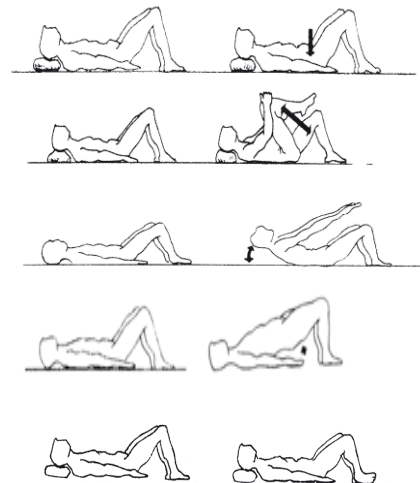


#### Oefeningen

Op de verpleegafdeling komt de fysiotherapeut bij u op bezoek om de oefeningen, die uw herstel zullen bevorderen, uit te leggen en voor te doen. Ook krijgt u uitleg over hoe u het beste kunt opstaan, lopen, zitten, bukken, tillen en indien nodig ook traplopen. Wissel de eerste dagen na de operatie regelmatig van houding. Wissel, na bijvoorbeeld tien tot vijftien minuten, zitten af met lopen of liggen. Zorg verder ervoor dat u gemakkelijke, stevig zittende schoenen draagt. Doe de oefeningen die de fysiotherapeut met u bespreekt drie maal per dag. Hierbij moet u elke oefening minimaal vijf keer herhalen. Na enkele dagen kunt u dit opvoeren tot tien herhalingen. Let er tijdens alle oefeningen op dat u goed blijft doorademen, u de oefeningen rustig uitvoert.

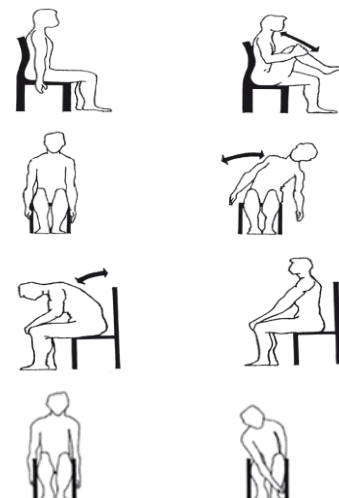
#### Rugligging met gebogen knieën

1. Kantel uw bekken (lende gedeelte van de rug in de onderlaag drukken), en druk uw knieën tegen elkaar.
2. Til één knie op en pak deze, met beide handen vast en beweeg deze rustig richting uw borstkas.
3. Til uw hoofd en armen op en beweeg deze naar uw knieën toe.
4. Til uw billen van het bed op. (de handen steunen goed op de ondergrond).
5. Draai uw knieën aangesloten naar links en rechts draaien. Uw schouders blijven plat liggen.



#### Zittend

1. Til een been op en pak deze met beide handen vast en beweeg deze rustig naar de borst toe.
2. Buig uw hoofd en schouders zijwaarts
3. Steun met uw handen op uw knieën. Buig vervolgens uw hoofd, schouders en rug naar voren. Kom vervolgens weer recht, beginnende van de onderrug. Probeer uw handen afwisselend naar de linker en rechter voet te bewegen.



#### Staand

- verplaats uw gewicht afwisselend boven uw linker en rechter been.
- Zak door uw knieën in spreidstand.
- Zak door uw knieën in schredestand.

## Richtlijnen voor thuis

- Doe de oefeningen de eerste 6 weken, minimaal tweemaal per dag.
- Belangrijk is dat u regelmatig van houding wisselt en in beweging blijft. Neem verder ook regelmatig rustpauzes en bouw uw dagelijkse activiteiten rustig op.
- Na uw vertrek uit het ziekenhuis kunt u als passagier korte stukken in een auto meerijden. Overleg met uw arts wanneer u weer kunt autorijden. Zorg tijdens het rijden voor een goede ondersteuning van de lage rug.
- Zit bij voorkeur in stoelen waarbij u met uw beiden voeten op de grond komt en uw bovenbenen ondersteund worden tot in de knie. Zorg ook hierbij voor voldoende steun in de holte van uw rug. Zit dan ook niet onderuit of te ver van uw werkplek af.
- Probeer zoveel mogelijk vanuit uw benen te tillen met gestrekte rug, ook bij lichte lasten. Houdt hierbij de last zo dicht mogelijk tegen u aan. Draai vervolgens vanuit de benen in de richting waar u heen wil en niet vanuit de rug.
- Probeer elke dag te wandelen. Bouw dit langzaam op. Streef ernaar ongeveer een maand na ontslag één tot anderhalf uur achtereen te kunnen lopen.
- Een à twee weken na ontslag mag u op vlakke wegen fietsen.
- Als uw wond goed gesloten is, mag u na twee weken weer zwemmen.
- De eerste vier weken na ontslag kunt u beter geen zwaar huishoudelijk werk doen zoals stofzuigen, schrobben, bedden opmaken, tuinieren enzovoort. Tuinieren is overigens altijd belastend voor uw rug en nek. Doe dit nooit te lang achter elkaar.
- In principe is sporten na enkele maanden weer mogelijk. Bespreek dit met uw arts of fysiotherapeut.
- Seksuele gemeenschap is niet bezwaarlijk voor de rug.

## Contact

Als u nog vragen hebt na het lezen van deze informatie neem dan gerust contact met ons op.

Polikliniek Neurochirurgie	043-387 65 00
Afdeling Fysiotherapie	043-387 71 46

## Website

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)

*Odin 037021 / uitgave februari 2016*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)