



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Lumbale discuss hernia

I Praktische info

Voor de operatie

Voor u naar het ziekenhuis vertrekt

Vooraleer u vertrekt, controleert u of u alle nodige papieren mee heeft. U dient nuchter te zijn vanaf 12u 's avonds de dag voordien.

Medicatie die u 's morgens neemt en diabetesmedicatie wordt de dag van de operatie niet ingenomen, tenzij anders vermeld door de behandelende arts.

Breng uw thuismedicatie mee in de blisters (niet in pillendoosje). Heeft u zelf antiflebitis-kousen voorhanden thuis? Breng ze dan mee.

De dag van de operatie

Aankomst op de afdeling

Een medewerker van ons team ontvangt u en begeleidt u naar uw kamer. De thuismedicatie wordt overlopen, vermeld ook genomen bloedverdunners.

Geef bij opname alle nodige formulieren of attesten af die uw arts moet invullen.

Voor de operatie

De verpleegkundige informeert u op welk tijdstip uw ingreep ongeveer plaatsvindt. Verwijder juwelen, contactlenzen, bril, tandprothesen en ondergoed. U krijgt voor u vertrekt prémedicatie tegen eventuele zenuwen.

Na de ingreep

U wordt wakker in de ontwaakzaal. Daar wordt u van nabij geobserveerd tot u voldoende wakker bent en terug naar de afdeling kunt.

Transport naar de voorbereiding

Een medewerker van het patiëntenvervoer brengt u naar de voorbereiding waar de collega's van de operatiezaal u ontvangen en verder begeleiden.

Verdere verblijf op de afdeling

Dag 0

U krijgt pijnmedicatie om de 6 uur. U heeft bedrust en plaatst de benen op 30°. U mag bewegen maar moet in blok draaien. Gebruik van de optrek driehoek is niet toegestaan. Als u zich niet misselijk voelt, mag u een slokje water drinken na 30 min. op de kamer. U krijgt 's avonds een potje yoghurt. U houdt de antiflebitiskousen aan. U kan een redon (opvangreceptiënt voor wondvocht) hebben.

Dag 1

Het infuus wordt verwijderd en de pijnmedicatie neemt u via de mond.

De verpleegkundige komt uw wonde verzorgen.

De eerste keer opstaan gebeurt met de kinesist, hij/zij zal u instructies geven over hoe u best voor het eerst opstaat na de ingreep. Volg de instructies strikt op.

Het is aangewezen om voldoende te bewegen, volgens eigen pijngrens.

De arts komt bij u langs.

Ontslag uit het ziekenhuis

Als alles goed verlopen is, kunt u de dag na de operatie het ziekenhuis verlaten. De ontslagpapieren kunt u aan de verpleegpost afhalen. U krijgt een afspraak bij de arts een 6-tal weken na de ingreep, een attest voor de thuisverpleging, een voorschrift voor pijnmedicatie en eventueel de nodige afwezigheidsattesten en verzekeringsattesten. Het kan zijn dat er voor u naar huis gaat nog een controle-RX-foto moet gemaakt worden. Neem geen bad maar een douche. De antiflebitiskousen houdt u aan tot u voldoende mobiel bent. Voor het terug opstarten van gestopte medicatie voor de operatie zoals bloedverduunning, volgt u het advies van uw huisarts op. Het is ook aangeraden om een kussen achter de rug ter hoogte van de borst te steken als u neerzit op een stoel.

I Advies voor houding en algemene fitheid

Als u begint te bewegen of als u 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 uw algemene gezondheid, maar kan uw rugpijn verlichten en uw rug versterken. Vanaf de eerste dag na

de operatie moet u regelmatig veranderen van houding: liggen, zitten op de rand van het bed en wat rondlopen. Probeer, tegen drie weken na de operatie, driemaal 30 minuten per dag te wandelen. Ga steeds zitten met licht uitgeholde rug, 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 uw eigen verantwoordelijkheid om uw 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 het heffen en tillen en alle zware huistaken. Verander regelmatig uw houding en activiteit gedurende de dag.



I Verdere revalidatie

De kinesitherapeut kan uw algemeen functioneren, uw houding, uw lenigheid en uithoudingsvermogen evalueren. Deze kan, indien nodig, u hiervoor de correcte oefeningen aanleren. Als er kinesitherapie nodig is, zal de arts dit beslissen en u hierover informeren tijdens de eerste consultatie na uw ingreep.

I Terug aan het werk

Probeer zo snel mogelijk normaal te functioneren in het dagelijks leven. De nadruk moet worden gelegd op een zo

snel mogelijke terugkeer naar uw werk. De hervatting van het werk moet individueel met uw 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 uw werkgever, gaat u best geleidelijk aan voltijds aan het werk.

| Besluit

Een vroegtijdige revalidatie, met geleidelijke opbouw, zorgt voor een goed resultaat na rugoperaties. U moet uw normale activiteiten en uw werk zo snel mogelijk hervatten, zelfs met wat rugpijn en enkele beperkingen. Handhaaf een correcte rughygiëne zoals boven vermeld, zeker de eerste 2 maanden. Probeer controle te krijgen over uw pijn en laat deze pijn geen controle krijgen over u.

A.S.Z.

Campus Aalst Neurochirurgie
Merestraat 80
9300 Aalst
t +32 (0)53 76 66 20
neurologie.asz@asz.be

Campus Geraardsbergen Neurochirurgie
Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
t +32 (0)54 43 21 11

Campus Wetteren Neurochirurgie
Wegvoeringstraat 73
9230 Wetteren
t +32 (0)53 76 66 20