



Ontslaginstructies na operatie van de rug



Wat mag u wel en wat mag u niet doen als u weer thuis bent na een operatie aan uw rug? Welke medicijnen moet u wanneer innemen en hoe zit het met de wondverzorging? Wij hebben de instructies voor u op een rij gezet.

Basisregels

De eerste drie maanden van het herstel staan in het teken van wondgenezing, gedoseerd bewegen en rust. Het is een belangrijke fase waarin de wervels moeten genezen en aan elkaar groeien.

Het is belangrijk dat u uw lichamelijke grenzen kent en herkent. Teken dat u te ver gaat, zijn:

- Vermoeidheid
- Toenemende pijn van de rug
- Grotere zwelling van de operatiewond

Probeer inspanning en ontspanning (= uitrusten) zoveel mogelijk af te wisselen. Ga niet door totdat u echt niet meer kunt: de reactie (pijn, zwelling) komt meestal pas een dag later. Uw herstel duurt daardoor ook langer.

Houding- en bewegingsadviezen

Houding

Wissel rust en beweging goed met elkaar af. Zorg ervoor dat u niet te lang in dezelfde houding zit of staat. Wissel iedere 15 à 20 minuten van houding. De rug is de eerste periode van herstel minder belastbaar, dus maak geen uiterste bewegingen in de rug.

Liggen

Rugligging is de houding waarin de rug kan rusten en herstellen. Zorg ervoor dat uw matras voldoende ondersteuning biedt. Overdag is het belangrijk dat u uw rug ontlast door regelmatig even te gaan liggen (op de rug of op de zij).

Staan

Als u staat, is het belangrijk dat u het gewicht zo veel mogelijk over beide benen verdeelt. Probeer niet te lang stil te staan. Wissel regelmatig van houding.

Zitten

Houd een goede zithouding aan. Een goede zithouding is een positie waarbij u met uw voeten steunt op de vloer, de knieën ongeveer 90 graden gebogen zijn en de rug ondersteund is. Een stoel met een hoge rugleuning die u zowel hoog als laag in de rug ondersteunt, heeft daarin vaak de voorkeur. Probeer zo ontspannen mogelijk te zitten en wissel zitten af met beweging. Voorkom dat u onderuitgezakt gaat zitten.



In en uit bed

Het is belangrijk dat u op uw houding let wanneer u in bed gaat en uit bed komt.

- In bed gaan

Wanneer u in bed gaat, is het de bedoeling dat u eerst op de rand van het bed gaat zitten. Ga vervolgens op uw zij liggen en leg uw benen in bed. Draai met gebogen knieën uw heupen en schouders tegelijkertijd naar rugligging.

- Uit bed komen

Wanneer u op uw rug in bed ligt, is het de bedoeling dat u eerst uw knieën buigt. Draai vervolgens op uw zij. Denk er hierbij aan dat uw heupen en schouders tegelijkertijd draaien. Beweeg daarna uw benen over de rand van het bed en duw uzelf met uw elleboog en andere hand omhoog. U zit nu op de rand van het bed.

Wandelen

Het kan prettig zijn om de eerste periode een rollator te gebruiken tijdens het wandelen. Draag stevige schoenen en probeer te voorkomen dat u gaat slenteren. Loop met een rechte rug en span de buikspieren hierbij licht aan. U mag wandelen voor zover de pijn dit toelaat.

Bukken

Het kan goed voorkomen dat u iets van de grond wilt rapen. Ga bij het bukken door de knieën en houd uw rug recht.

Huishoudelijk werk

Wanneer u zich goed kunt redden in het doen van alledaagse bezigheden, dan kunt u starten met licht huishoudelijk werk. Denk hierbij aan stoffen, strijken, afwassen en afdrogen. Let bij het uitvoeren van deze huishoudelijke taken op uw houding. Na 3 maanden mag u deze huishoudelijke taken uitbreiden. Na 9 maanden kunt u proberen om weer volledig mee te draaien in het huishoudelijk werk.

Wondverzorging

- U krijgt in het ziekenhuis een pleister op de wond.
- De eerste 4 weken mag u niet in bad.
- U mag wel douchen met pleister op de wond.
- Na 5 dagen mag de pleister er af.
- Als de pleister na 5 dagen verwijderd is, mag de wond nat worden.
- Spoel de wond goed schoon, zodat er geen zeepresten achterblijven.
- Droog de wond met een schone handdoek. Doe dit door de wond te deppen, niet schuren.



Gips

- Gips mag niet nat worden, denkt u daaraan bij uw dagelijkse verzorging.
- Als u last heeft van jeuk, gebruik dan geen breinaalden of andere scherpe voorwerpen. Gebruik een jeukstillende en verkoelende spray, te koop bij de gipskamer en sommige apotheken.

Hechtingen

U heeft:

- ☐ oplosbare hechtingen met knoopjes op de huid
- ☐ oplosbare hechtingen zonder knoopjes
- ☐ niet-oplosbare hechtingen
- ☐ agraves (nietjes).

- Oplosbare hechtingen met knoopjes, niet-oplosbare hechtingen of agraves moeten 2 weken na de operatie worden verwijderd. Hiervoor maakt u een afspraak bij de huisarts.
- Voor het verwijderen van de agraves heeft u voor de huisarts een speciaal tangetje meegekregen.
- Als de operateur de hechtingen op de polikliniek wil laten verwijderen, is hiervoor met u een afspraak gemaakt.
- Oplosbare hechtingen zonder knoopjes hoeven niet te worden verwijderd.

Medicatie

Als u weer thuis bent, gaat u verder met de volgende medicijnen:

Stap 1

- ☐ 4 x daags 1000 mg Paracetamol (pijnstiller) om 8.00 uur, 12.00 uur, 18.00 uur en 22.00 uur.

Stap 2

- ☐ 1 x daags 60 mg Arcoxia (pijnstiller) om 8.00 uur.
- ☐ 3 x daags 250 mg Naproxen (pijnstiller) om 8.00 uur, om 14.00 uur en om 20.00 uur.

Stap 3

- ☐ 2 x daags Oxycontin ... mg (pijnstiller) om 8.00 uur en om 20.00 uur.
- ☐ zo nodig Oxynorm ... mg maximaal 6 x daags (pijnstiller) bij pijnklachten.
- ☐ 3 x daags Tramal 50 mg (pijnstiller) om 8.00 uur, om 14.00 uur en om 22.00 uur.
- ☐ 1 x daags Nexium 40 mg (maagbeschermer) om 8.00 uur
- ☐ 1 x daags Fraxiparine (anti-trombose injectie) om 22.00 uur.



Afbouwen

Zodra de pijn dragelijk is, begint u met het afbouwen van de pijnstillers. Hoe snel u dit doet, bepaalt u zelf, op basis van de hoeveelheid pijn die u voelt. U begint met het afbouwen bij **stap 3**, vervolgens **stap 2** en daarna **stap 1**.

Afbouwen van de pijnstillers Oxycontin en Oxynorm

- Wanneer u 2 x daags 10 mg Oxycontin gebruikt en geen Oxynorm meer nodig heeft, gaat u over op 2 x daags 5 mg Oxycontin.
- Als dat nodig is, gebruikt u daarbij Oxynorm.
- Wanneer u geen Oxynorm meer gebruikt en de pijn dragelijk is, stopt u ook met het innemen van de Oxycontin.

Afbouwen van de pijnstiller Tramal

- Eerst stopt u met innemen van de capsule Tramal om 14.00 uur.
- Vervolgens stopt u met het innemen van de capsule om 8.00 uur.
- Als laatste neemt u ook de capsule om 22.00 uur niet meer.

Afbouwen van de pijnstiller Arcoxia

Als u de medicijnen uit **stap 3** niet meer gebruikt en u heeft geen pijn meer, stopt u ook met het innemen van de Arcoxia.

Afbouwen van de pijnstiller Naproxen

- U stopt eerst met het innemen van Naproxen om 14.00 uur.
- Daarna stopt u met innemen van het tablet om 8.00 uur.
- Als laatste neemt u ook het tablet om 22.00 uur niet meer.

Afbouwen van de pijnstiller Paracetamol

- Eerst stopt u met het innemen van Paracetamol om 12.00 uur.
- Daarna stopt u met het innemen van de tabletten om 18.00 uur.
- Als derde stopt u met het innemen van de tabletten om 8.00 uur.
- Als laatste stopt u ook met het innemen van de tabletten om 22.00 uur.

Nexium en Fraxiparine

- De maagbeschermer (Nexium 40 mg) gebruikt u totdat u gestopt bent met het innemen van Arcoxia of Naproxen.
- Als u een recept heeft gekregen voor Fraxiparine, moet u deze injecties tot 6 weken na de operatie gebruiken. U heeft voor het toedienen van de injecties instructies gekregen op de afdeling.

Wanneer contact opnemen?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de kliniek orthopedie, als:

- de wond gaat lekken
- de wond rood of dik wordt
- u plotseling meer pijn krijgt
- u koorts heeft.



U neemt contact op met de gipskamer, als:

- er te veel speling tussen het gips en de huid komt
- uw gips te veel schuurt op de huid
- uw gips gebroken of gescheurd is
- de pijn niet vermindert, maar toeneemt.

Met vragen die geen verband houden met uw opname, kunt u terecht bij uw huisarts.

Nazorg

Poliklinische controles

Uw behandeling wordt poliklinisch vervolgd. De afspraak hiervoor hebben we al gemaakt, of sturen we de komende week naar uw huisadres.

Contact

Polikliniek orthopedie:

(010) 704 01 36 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Polikliniek plastische chirurgie:

(010) 704 01 37 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Polikliniek traumachirurgie:

(010) 704 01 34 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Gipskamer:

(010) 703 34 52 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Kliniek:

gebouw Nc 10e etage: (010) 703 75 63

gebouw Nd 10e etage: (010) 703 32 46

gebouw Ne/Nf 10e etage: (010) 703 45 42





