



Fysiotherapie na scoliose operatie

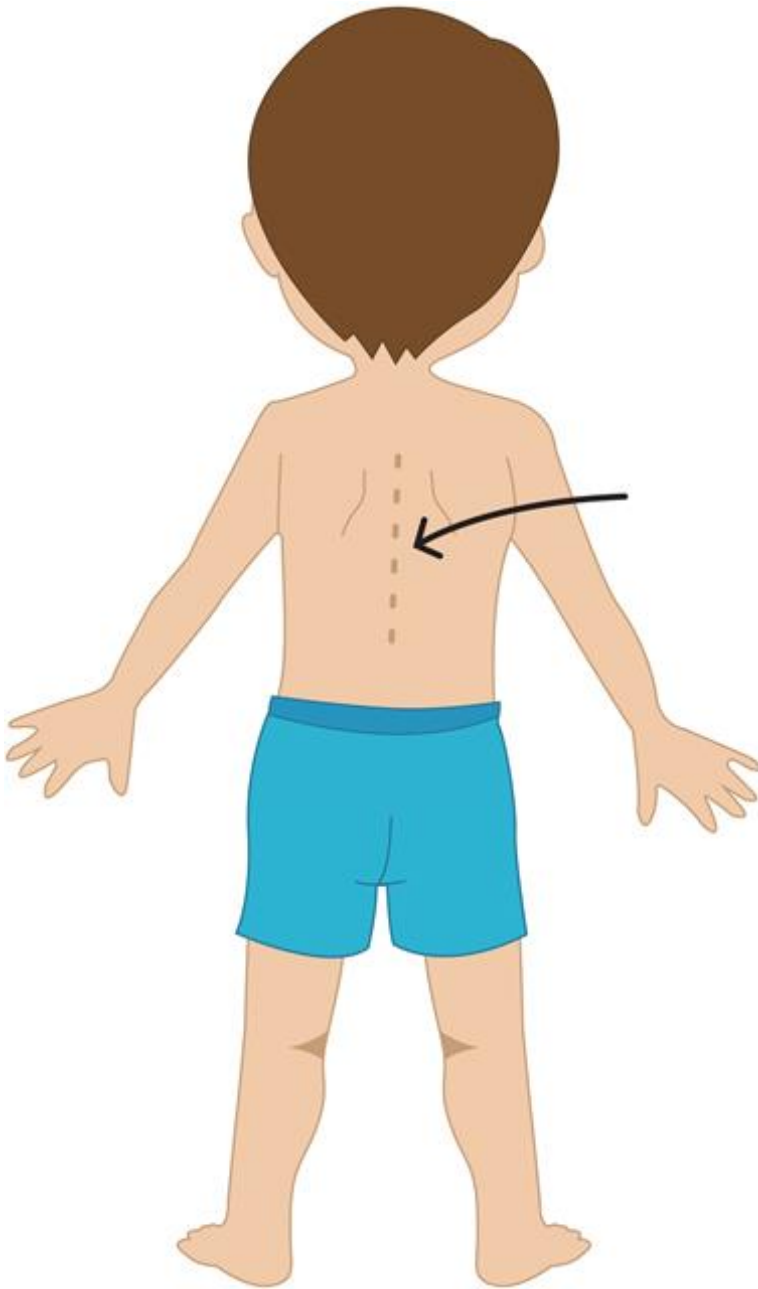


Na een scoliose operatie krijgt uw kind kinderfysiotherapie tijdens de opname.

Vorbereiding

De kinderfysiotherapeut houdt zich bezig met het behandelen, begeleiden en adviseren van kinderen met een stoornis in houding en beweging, zoals bijvoorbeeld bij een scoliose.

Voordat uw kind geopereerd wordt aan de scoliose, heeft de kinderfysiotherapeut kennis gemaakt en uitleg gegeven over het bewegen na de operatie. Er is aan u en uw kind uitgelegd wat er wel en niet mag, en hoe snel uw kind weer kan lopen en traplopen na de operatie.



Na de operatie

Twee dagen na de operatie komt de fysiotherapeut voor het eerst bij uw kind aan bed. Stap voor stap begeleidt de kinderfysiotherapeut uw kind bij het bewegen, zodat uw kind elke dag weer wat meer kan.

Leefregels de eerste dagen

- Uw kind mag met hulp van de verpleging omrollen naar de zij, bijvoorbeeld om het bed te verschonen of de rug te wassen. Het draaien naar de zij moet gebeuren via de zogenaamde boomstammethode: altijd de benen en het bovenlijf **tegelijk** draaien en als een boomstam omrollen.
- Uw kind mag niet onder de oksels worden opgetild tot minstens 6 maanden na de operatie. Ook niet voor bijvoorbeeld een hele kleine verplaatsing in bed. De verpleegkundigen verplaatsen uw kind in het begin daarom (bijvoorbeeld hoger in bed) met behulp van het laken. Uw kind wordt dan als in een soort hangmat opgetild aan twee kanten.
- Uw kind mag de rug niet krom maken of draaien, dus niet voorwaarts of zijwaarts bukken, omdat de schroeven in het begin nog niet stevig genoeg vergroeid zijn in de wervelkolom.
- Uw kind mag om dezelfde reden geen zware dingen tillen en niet duwen of trekken aan zware voorwerpen.

Mobilisatieschema: stap voor stap uit bed na de scoliose operatie

- **Dag 0**

Dag 0 is de dag van de operatie. De hoofdsteen mag regelmatig (4 - 5 keer per dag) overeind tot een hoek van 30°, zoals op de foto hieronder. Dit doet de verpleegkundige. Zo kan uw kind gemakkelijker iets eten en drinken. Het bed staat in 30° wanneer de zwarte streep van de hoofdsteen precies is uitgelijnd op de zwarte knop. Let op dat de billen precies ter hoogte van het knikpunt van het bed liggen.



Foto dag 0 - dag 1



- **Dag 1**

Als uw kind wakker is, zetten wij de hoofdsteen zoveel mogelijk naar 30°. Dit kan de verpleegkundige doen, maar na de eerste keer mag u dit ook zelf gaan doen. Als uw kind wil rusten of slapen gaat de hoofdsteen helemaal plat. Uw kind mag ook op de zij liggen als dat prettiger is.

- **Dag 2**

Op dag 2 gaat de hoofdsteen naar 60°, dat wil zeggen maximaal omhoog. Daarbij gaat ook de beensteun omhoog, zodat uw kind niet onderuit zakt. De eerste keer gebeurt dit onder begeleiding van de kinderfysiotherapeut. Daarna mag u dit zelf gaan doen. Let op dat de billen precies ter hoogte van het knikpunt van het bed liggen. Probeer uw kind dit per keer 15 minuten vol te laten houden. Herhaal dit ongeveer elke 2 uur. Bijvoorbeeld om 10.00 - 12.00 - 14.00 - 16.00 - 18.00 en 20.00 uur.



Foto dag 2 - dag 3 en verder

- **Dag 3 en verder**

Als uw kind wakker is, zit hij zoveel mogelijk helemaal rechtop in bed (hoofdsteen in 60°). Stap voor stap gaan we kijken wat uw kind kan, afhankelijk van hoe uw kind zich voelt. Soms lukt het om 2 stappen op een dag te halen, soms moet het wat rustiger aan.

- Stap 1 (dag 3): uw kind komt met hulp van de kinderfysiotherapeut zitten op de rand van het bed. We gebruiken hierbij de boomstammethode om tot zit te komen.
- Stap 2 (dag 4): uw kind komt met hulp van de kinderfysiotherapeut tot stand en loopt naar de stoel. Uw kind gaat proberen dit een kwartier vol te houden.
- Stap 3 (dag 5): uw kind gaat met de kinderfysiotherapeut een stuk lopen over de gang. De rest van de dag zit uw kind regelmatig (4 - 5 x per dag tenminste 15 minuten) op de stoel. De zitduur bouwen we dagelijks op (15 minuten, 20 - 30 minuten, 30 - 45 minuten, enz.).
- Stap 4 (dag 6): uw kind gaat traplopen onder begeleiding van de kinderfysiotherapeut. De rest van de dag zit uw kind regelmatig op de stoel.

Voor alle nieuwe stappen (behalve het traplopen) geldt dat als uw kind het eenmaal met de kinderfysiotherapeut heeft geoefend, uw kind het daarna samen met de verpleging of met u kan herhalen. Hoe meer uw kind oefent, hoe beter het gaat.



Naar huis

De meeste kinderen kunnen 5 tot 8 dagen na de operatie weer naar huis, als ze geen pijnmedicatie meer ontvangen via het infuus en als ze een stukje kunnen lopen en kunnen traplopen. Houdt u er wel rekening mee dat het niet voor iedereen altijd even snel gaat. Het ene kind heeft soms meer tijd nodig dan het andere.

Leefregels thuis

In de eerste 3 maanden na de operatie herstellen de huid, de spieren en het bot. Daarom adviseren we u om het vooral deze maanden rustig aan te doen en het bewegen uit te breiden op geleide van de pijn, waarbij uw kind de rug gestrekt houdt.

- *Zitten*

In het ziekenhuis heeft uw kind al geleerd om elke dag een paar keer in de stoel te zitten. Dit gaat uw kind thuis rustig uitbreiden. Probeer bijvoorbeeld van 30 minuten aaneengesloten zitten, uit te breiden naar 45 minuten.

- *Lopen*

Ook de afstand die uw kind kan lopen gaat u rustig uitbreiden van lopen binnenshuis, naar lopen naar de tuin en zo steeds wat verder.

- *Slapen*

Uw kind kan in zijn eigen bed slapen. Het kan zijn dat slapen problemen geeft in de vorm van pijn in de rug of dat het moeilijk is om in en uit bed te komen. Probeer uw kind dit dan rustig en eventueel met hulp te laten doen, maar forceer het niet. Als slapen een probleem is, neemt u dan contact op met de behandelend arts. Uw kind mag voorlopig niet op de buik slapen, de arts informeert uw kind hier verder over. Slapen op de zij mag wel.

- *School*

Uw kind mag naar school als u zelf denkt dat het weer kan. Er zijn geen medische redenen om school niet weer op te pakken. De pijn moet wel goed onder controle zijn. Houdt u er rekening mee dat andere kinderen per ongeluk tegen uw kind aan kunnen botsen. Ook moet uw kind de eerste tijd iemand vragen om de tas met boeken te dragen. De meeste kinderen gaan na 2 tot 3 weken weer naar school.

- *Sporten*

In overleg met de arts mag uw kind na 3 maanden weer rustig starten met fietsen en zwemmen, mits de wond helemaal genezen is. Springen van de kant, glijden van een glijbaan of (bal)spellen in het water doen mogen nog niet. Het moment van starten met andere sporten gaat altijd in overleg met de arts.

- *Fysiotherapie*

Uw kind heeft thuis geen kinderfysiotherapeutische begeleiding nodig. Door de staven in de rug wordt de houding goed gecorrigeerd. Oefeningen voor de rug- en buikspieren zijn de eerste maanden na de operatie te belastend voor de rug en niet nodig. Uw kind kan zelf het bewegen rustig uitbreiden met bovenstaande adviezen.



Wanneer contact opnemen?

Als uw kind thuis is en u zich zorgen maakt over het herstellen van de wond, neemt u dan altijd contact op met de behandelend arts.

Contact

Kinderfysiotherapie, (010) 703 67 64





