

# INSTRUCTIES RUG- & NEKSCHOOL

Dienst neurochirurgie



# INSTRUCTIES RUG- & NEKSCHOOL

## Dienst neurochirurgie

### Zithouding

- Maak gedurende **zes** weken gebruik van een **vaste stoel** (geen bureaustoel).
- Zorg voor een goed gesteunde zithouding.
- Plaats uw **voeten steeds plat** op de grond (vnl. bij een lumbale ingreep). Dit wil zeggen: benen niet kruisen!
- Blijf niet langer dan één uur aan een stuk zitten. Let bij bv. tv-kijken ook steeds op een goede houding: rechte rug!

### Slapen

U hebt twee mogelijkheden gedurende de eerste **zes** weken:

- Bed: Zijlig of ruglig en dus **NOOIT meer buiklig!**
- Relax: Onderbenen moeten gesteund zijn => behouden van de ideale curve.

Een zetel is niet ideaal om te slapen.

### Douche/bad

- De eerste **zes** weken neemt u best enkel een douche:
    - Beste manier om de haren te wassen.
    - Was uw voeten al zittend.**Tip:** Gebruik een voetbankje!
    - Gebruik het spatwaterdichte verband tot de wonde volledig genezen is.
  - Een bad nemen wordt afgeraden. Dit omwille van:
    - Slechte houding.
    - Vaak te diep + opduwen uit het bad.
    - Ongunstig voor de wondgenezing.
    - Valrisico.
  - Lavabo:
    - Was ook hier uw voeten al zittend.
- ### Autorijden
- Discus hernia-ingrepen: rij de eerste **vier** weken niet zelf met de wagen.
  - Andere rug- en nekchirurgie: rij de eerste **zes** weken niet zelf.
  - Meerijden: best altijd vooraan, voorkom rotaties!

## Fietsen

- We raden aan om de eerste **vier** weken niet op de openbare weg te fietsen wegens te groot risico op onvoorziene plotse bewegingen.
- Na **twee** weken mag u wel op een hometrainer fietsen.

### Tips:

- Kijk altijd voor u.
- Max. 50 Watt.
- Stel het zadel goed af.

## Trein/Tram/Bus:

U kunt het openbaar vervoer gebruiken, maar **probeer zoveel mogelijk te zitten**. Rechtstaan houdt een groter valrisico in.

## Wandelen

### Wandelen is een **MUST!**

Probeer elke dag een korte wandeling te maken. Ga niet tot aan de pijngrens: het is beter meerdere keren per dag een korte afstand te wandelen, dan één lange tocht.

- Trappen zijn te vermijden.
- Schoenen met hakjes worden afgeraden. Draag liever een stevige gesloten schoen.
- Probeer ontspannen te wandelen, d.w.z. met de schouders laag en een mooie rechte rug.

## Algemeen dagelijks Leven

- De eerste **zes** weken mag u maximaal 5kg dragen (> bij nekchirurgie 3kg!).
- Klusjes doen is toegestaan maar let hierbij op het verplaatsen van uw voeten, u mag niet draaien vanuit de rug.

Vanaf nu dus 'dansend' door het leven gaan is de opdracht!

### Tips:

- Ledig uw wasmachine in twee keer en gebruik een stoel of een tafeltje om de wasmand op te plaatsen.
- De vaatwas vullen en ledigen doet u beter niet. Laat dit dus door iemand anders doen.
- Laat de strijkplank open staan en beweeg mee: gebruik hier terug uw voeten.
- Lezen doet u best aan een (lees) tafel. Gebruik bv. een schoendoos of een hard karton om uw boek op te leggen (schuinvlak).



## Kiné thuis?

Dit wordt besproken op de eerste controle bij uw neurochirurg.

### Tot slot

Heb zeker geen schrik om te bewegen, maar volg de signalen die je lichaam je geeft. Wanneer bepaalde activiteiten je extra pijn geven, kan je deze best vermijden of afbouwen.

Het is belangrijk het vreemd materiaal de tijd te geven om vast te groeien. Dit kan twaalf tot achttien maanden duren.

## ► Contact

### Heelkunde 4

#### Straat 67

Hoofdverpleegkundige: Synthia Van Parys

T 09 224 51 67

### Secretariaat neurochirurgie

#### Straat 58

T 09 224 65 20

*Deze brochure werd ontwikkeld voor het gebruik binnen het AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiefolder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Indien er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan dan zijn het AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.*



#### vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas  
Groenebriel 1  
9000 Gent

Campus Volkskliniek  
Tichelrei 1  
9000 Gent

T 09 224 61 11  
E [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)