

Neurologie
040 286 4887

Inleiding

Binnenkort word je in het Anna Ziekenhuis opgenomen voor een hernia-operatie van de rug. In deze informatie lees je informatie over deze operatie en een aantal richtlijnen en adviezen die kunnen bijdragen aan een sneller herstel.

Belangrijk voor opname

Sommige medicatie moet voor een operatie gestopt worden. Dit geldt met name voor anti-stollingsmedicatie.

Gebruik je bijvoorbeeld Ascal®, Marcoumar®, Sintrommitis® of Aspirine®, dan dien je daar 7 dagen voor de opname mee te stoppen. Ben je er niet zeker van of je anti-stollingsmedicatie gebruikt, neem dan altijd contact op met jouw huisarts of met jouw behandelend arts.

Indien je onverhoopt géén klachten meer hebt willen wij jou vragen dit dan door te geven aan afdeling opname zodat een andere patiënt in jouw plaats geholpen kan worden. Telefoon 040 - 286 48 49.

Wij verzoeken je (indien mogelijk) de volgende dingen mee te nemen naar het ziekenhuis:

- Stevige schoenen die stevig om de voet zitten. Bij voorkeur met een rubberen zool en zonder hoge hak.
- Kamerjas en/of een makkelijk zittende (korte) broek (joggingbroek of pyjamabroek).
- Lange schoenlepel.

De operatieroute

Dag van de operatie

Op de dag van jouw operatie kom je 's ochtends nuchter naar het ziekenhuis. Je meldt je op de afgesproken tijd bij de afdeling opname.

Een gastvrouw brengt je naar de verpleegafdeling. Hier word je ontvangen door een verpleegkundige. In het gesprek worden eventuele bijzonderheden besproken. Ook komt de fysiotherapeut bij jou aan bed. Deze zal met jou doornemen hoe je in bed het beste kunt omdraaien en van zithouding naar lighouding en omgekeerd kunt bewegen (zie uitleg bij "In en uit bed gaan") Daarnaast geeft deze uitleg over fysiotherapie tijdens het verblijf in het ziekenhuis.

Korte tijd voor je naar de operatiekamer gaat wordt je gevraagd nog even naar het toilet te gaan en een operatiehemd aan te doen. Hierna word je naar de operatiekamer gebracht. Hier maak je kennis met de anesthesioloog. Op de operatiekamer krijg je een infuus en via dit infuus wordt de narcose toegediend. Wil je meer informatie over de narcose dan kun je vragen naar de folder "Anesthesie en de operatiekamer".

Na de operatie

Na de operatie ontwaak je in de uitslaapkamer. Je hebt eventueel een wonddrain gekregen waar wondvocht uit kan lopen. Zodra je weer voldoende wakker bent en jouw toestand het toelaat, ga je met toestemming van de anesthesioloog terug naar de verpleegafdeling. Als je weer terug op de afdeling bent moet je 2 uur op jouw rug liggen om bloedinkjes in de wond zoveel mogelijk tegen te gaan.

Je moet binnen 6 uur proberen te plassen. Gebeurt dit niet spontaan, dan wordt bij uitzondering jouw blaas door middel van een slangetje geleegd. De verpleegkundige controleert de functie van jouw benen, jouw pols en bloeddruk. Als de 2 uur zijn verstreken mag je afwisselend op de linkerzijde, rechterzijde en de rug gaan liggen. Onder begeleiding van een verpleegkundige mag je naar het toilet lopen. Enkele uren na de operatie krijg je van de verpleegkundige een kleine injectie in de buik. Deze injectie is bedoeld om trombose (bloedstollinkjes) te voorkomen.

Pijn in het been

Na de operatie voel je wondpijn bij het litteken waarvoor je pijnstillende medicijnen krijgt toegediend. De wond van de operatie kan enkele dagen tot weken gevoelig blijven. Bij sommige mensen duurt dit langer. Het kan voorkomen dat je in de eerste 2 maanden na de operatie pijn in het been voelt. Deze pijn kan per dag verschillen en wordt meestal veroorzaakt door irritatie van de zenuw, zoals hieronder vermeld.

Het kan gebeuren dat de pijn pas na enkele weken optreedt door verkrampingen in spiergroepen bij het gebied van de bil of in het been zelf.

Zwelling

De zenuw kan de eerste 3 tot 5 dagen na de operatie zwellen als gevolg van irritatie tijdens de operatie. Dit kan pijn, dove gevoelens of tintelingen veroorzaken, die na een week geleidelijk aan minder moeten gaan worden. Soms treedt een zwelling op van de wond. Dit wordt meestal veroorzaakt door de oplosbare hechtingen onder de huid of wat wondvocht. Deze zwelling verdwijnt na ongeveer 2 tot 3 maanden.

Het herstel

Na de operatie

De eerste dag word je behandeld door een fysiotherapeut die 's ochtends bij je langs komt. Deze dag is er aandacht voor het in en uit bed komen, opstaan, gaan zitten, lopen en traplopen. Verder krijg je instructies over wat je deze dag wel en niet mag doen. Zitten mag je kortdurend in principe op de eerste dag na de operatie. Tevens geeft de fysiotherapeut adviezen mee voor thuis en is er gelegenheid tot het stellen van vragen. Als je een wonddrain hebt, wordt deze vandaag verwijderd.

De dag van het ontslag

De verpleegkundige geeft je bij ontslag uitleg over de wondverzorging en het verwijderen van de hechtingen. Verder krijg je een controleafspraak mee voor over 6 tot 8 weken bij de neurochirurg.

Fysiotherapie

Er is geen directe noodzaak voor fysiotherapie na de operatie. Wij raden aan het natuurlijk herstel af te wachten. Tijdens de controle bij de neurochirurg kun je overleggen of fysiotherapie nog nodig is.

Mogelijke problemen

Bij elke operatieve ingreep bestaat een risico op mogelijke problemen. Jouw behandelend arts heeft mogelijke problemen al met jou besproken. Als je hierover nog vragen hebt, kun je deze altijd aan jouw behandelend arts stellen.

Doof gevoel of verlies van kracht

Een doof gevoel of verlies van kracht komt meestal doordat de zenuw geïrriteerd is tijdens de operatie en daardoor wat gezwollen geraakt is. De irritatie wordt veroorzaakt omdat tijdens de operatie de zenuw opzij gehouden moet worden en omdat de hernia er langs verwijderd wordt. Het dove gevoel en verlies aan kracht gaan meestal weer vanzelf over in de weken tot maanden na de operatie. Een enkele keer duurt het een jaar. Bij 2% van de patiënten treedt er uiteindelijk geen herstel op. Een doof gevoel of verlies van kracht, dat al voor de operatie bestond, vertoont meestal een minder goed of zelfs geen herstel. Tevens duurt het vaak veel langer, voordat een eventueel herstel bemerkt wordt. Een doof gevoel kan onaangenaam zijn, maar het beïnvloedt het functioneren van het been niet.

Nabloeding

Een nabloeding komt zeer zelden voor. Het kan zich uiten doordat de wond zeer dik en pijnlijk wordt in één van de eerste dagen na de operatie, of doordat de wond lang bloed of bloederig vocht blijft lekken. Soms kan er, als gevolg van een nabloeding, druk op de zenuwen ontstaan. Hierdoor kun je pijn, tintelingen, een doof gevoel en/of verlies van kracht in het been ervaren.

Wondproblemen

Er kunnen op verschillende plaatsen wondproblemen ontstaan:

- **Infectie van de wond**

Dit kan het geval zijn als het litteken niet goed geneest of er steeds weer gelig vocht of pus uit de wond komt.

- **Infectie in de tussenwervelruimte en/of de wervel**

Dit komt uitermate zelden voor en geeft, als het optreedt, vooral zeer veel last in de rug en/of de buik.

- **Loslaten wondranden**

Als de wondranden een klein beetje loslaten kan het geen kwaad en groeit het gewoon weer dicht. Loslatende wondranden kunnen duiden op een beginnende infectie. Als de wondranden over meer dan 1 centimeter loslaten, moet er, in ieder geval op de polikliniek Neurologie, naar gekeken worden.

- **Lekkage hersenvocht**

Lekkend hersenvocht treedt op bij een paar procent van de geopereerde patiënten. Het komt het vaakst voor als iemand al eerder geopereerd is aan een hernia op dezelfde plek. Het kan ontstaan omdat het vlies om de zenuw(en), dat soms heel erg dun is, als gevolg van het vrijmaken van de zenuw een kleine beschadiging oploopt. Hierdoor kan vocht, dat zich om de hersenen, ruggenmerg en zenuwen bevindt, gaan lekken. Dit is meestal maar een heel klein beetje. Indien mogelijk wordt de beschadiging gehecht, anders wordt het op een andere wijze dichtgemaakt. Meestal is het gaatje zo klein, dat je er geen last van zult hebben, maar soms kun je er (wat) hoofdpijn van hebben en als er veel vocht weggelopen is, dan zul je het advies krijgen om ongeveer 1 liter vocht per dag extra te drinken en een paar dagen bedrust te houden.

Instabiliteit van de wervels

Na een lage rugoperatie kan er een lichte speling tussen de wervels ontstaan of kan de hoogte van de ruimte tussen de wervels dusdanig afnemen, dat er weer last van rug of been ontstaat. Dit komt bij ongeveer 5% van de patiënten voor.

Vorming van littekenweefsel rond de zenuw

Hierover bestaan vele misvattingen. Littekenweefsel ontstaat bij elke operatie en het levert meestal geen enkel probleem op. Tegenwoordig kan littekenweefsel bij MRI-onderzoek zichtbaar gemaakt worden, waardoor een onbegrepen last al snel ten onrechte hieraan toegeschreven wordt.

Littekenweefsel kan problemen geven. Enerzijds kan het op den duur weer als een nieuwe hernia gaan fungeren. Hierbij kan men, na een tijd geen last meer te hebben gehad, opnieuw weer uitstralende pijn in één van de benen bemerken (soms ontstaat het geleidelijk, soms ontstaat het plotseling). Anderzijds kan het littekenweefsel de zenuw gaan beknellen. Deze laatste vorm geeft al last tijdens de eerste 3 maanden na een operatie en komt slechts uiterst zelden voor.

Toename last rug en/of been

Verhoogde druk op de gewrichtjes tussen de wervels.

Dit veroorzaakt vaak de eerste 3 tot 6 maanden meer last in de rug, of zelfs een scheefstand van de rug. Dit gaat in dezelfde periode weer over. De reden voor de toename van de last is dat de gewrichtjes aan de achterzijde van de wervel meer druk te verdragen krijgen, omdat er weefsel uit de tussenwervelruimte verdwenen is.

Nieuwe hernia (op hetzelfde of een ander niveau).

De kans hierop ligt rond de 5%.

Vernauwing van het zenuw- of wervelkanaal.

Dit is meestal aangeboren en betekent dat de kanaaltjes, waar de zenuwen door lopen, aan de krappe kant zijn. Na een hernia-operatie worden deze kanaaltjes nog iets nauwer en kunnen na verloop van tijd last gaan geven. Tijdens de operatie wordt hier al naar gekeken en soms worden deze kanaaltjes iets wijder gemaakt. Het is niet altijd te voorspellen of ze ook wijd genoeg zullen zijn en blijven zodat ze na de operatie geen last geven.

Problemen met de verbindings- en gewrichtsbanden tussen de rug, het gebied van de heupen en het stuitbeen.

Als deze banden iets teveel gerekt of geïrriteerd raken, geeft dit vaak pijn, stijfheid en harde spieren. Dit wordt iets naast het midden van de rug of in het gebied van de billen gevoeld. Op dezelfde plaats waar soms een "verkrampde spierknoop" kan zitten. De fysiotherapeut kan dit via massage behandelen.

Wanneer moet je contact opnemen?

Als je één van de volgende symptomen merkt, moet je zo snel mogelijk contact opnemen met de polikliniek Neurologie: tel. 040 - 286 48 87.

- onhoudbare pijn in rug of been;
- abnormale zwelling van de wond;
- opengesprongen wond;
- pus uit de wond;
- hoge koorts;
- toenemend krachtsverlies aan één of beide benen;
- verschijnselen van incontinentie (het ongemerkt laten lopen van de plas of ontlasting zonder dat je daar invloed op hebt gehad);
- of als je het niet vertrouwt.

Adviezen na operatie

Algemeen

Het herstel na een hernia-operatie kan per patiënt anders verlopen. Hieronder staan enkele richtlijnen om activiteiten, zoals lopen, zitten, bukken en tillen op te bouwen. Door het doen van deze activiteiten bevordert je het herstel. Het is mogelijk dat je tijdens de activiteiten pijn in jouw rug krijgt. Dit komt waarschijnlijk door het intensiever aanspannen van de rugspieren die tussen de wervels zitten. Deze rugpijn is dan ook een te 'accepteren' pijn. Door het uitvoeren van activiteiten bevordert je jouw herstel.

Lopen

De eerste dagen na jouw operatie is het goed om regelmatig te gaan liggen. Het is belangrijk dat je de duur en de frequentie van het liggen afbouwt.

In deze periode is het beter om te lopen in plaats van te zitten. Loop regelmatig korte afstanden en bouw dit rustig op in tijd en afstand.

Zitten

Zitten is belastend voor de rug. Daarom is het af te raden om de eerste dagen veel te gaan zitten. Als je gaat zitten, doe dit dan maximaal 15 minuten. Zit goed rechtop op een stoel met rugleuning, niet onderuitgezakt op een bank. Zorg ervoor dat jouw voeten goed op de grond steunen. Gebruik eventueel een voetensteuntje. Je mag het zitten 2 weken na de operatie langzaam opbouwen op geleide van klachten tot maximaal 30 minuten per keer. Je kunt beter vaker korte momenten zitten dan te lang.

Liggen

Zorg dat je niet op een bed slaapt dat doorzakt. Eventueel kun je planken of een spaanplaat onder de matras aanbrengen.

Huishoudelijk werk

Het doen van licht huishoudelijke werkzaamheden, zoals afwassen, koffiezetten, tafel dekken etc., kun je enkele dagen na jouw operatie weer hervatten.

Bukken en tillen

Vooroverbukken is een zware belasting voor de rug. Vermijd deze beweging door met een rechte rug te hurken om iets van de grond op te rapen. Dit geldt ook voor tillen. De eerste 2 weken na jouw operatie raden wij jou af om te tillen. Tillen is altijd een extra belasting voor de rug en daarom goed om te vermijden voor zover mogelijk. Maak waar mogelijk gebruik van hulpmiddelen. Mocht het niet anders kunnen til dan met een rechte rug en begin met lichte lasten. Gaat dit goed dan mag je geleidelijk aan meer tillen, maar houd rekening met bovenstaande.

Het hervatten van jouw werk

Het hervatten van je werk gaat in overleg met de bedrijfsarts. Lichte werkzaamheden (werken aan een bureau) kun je na 6 weken hervatten (de eerste 1-2 weken beginnen met halve dagen of enkele uren per dag), mits je goed oplet met bukken en tillen. De zwaardere werkzaamheden (werk waarbij veel getild moet worden) mogen na 3 maanden worden hervat. Dit eventueel in overleg met jouw behandelend arts.

Seks

Seksuele gemeenschap is niet bezwaarlijk, als je verstandig met jouw rug omgaat.

Fietsen

Na ongeveer 2 weken kun je gaan fietsen. Fiets bij voorkeur op een asfaltweg. Bouw dit rustig op in afstand en tijd.

Autorijden

Als na de eerste 2 weken van jouw operatie de kracht van de been- en voetspieren normaal is, mag je zelf autorijden. Vermijd lange autoritten de eerste weken, ook als rijder.

Zwemmen

Als de operatiewond geheeld is, mag je na 3 weken zwemmen. Je begint met zwemmen op jouw rug, de keren daarop mag je ook op jouw buik zwemmen.

Als je al de genoemde activiteiten, zonder klachten, heeft doorlopen, kun je de huishoudelijke activiteiten uitbreiden

De bedrijfsarts

Vraag jij je af of jouw behandeling consequenties heeft voor het uitoefenen van jouw werk? Overleg dan met jouw specialist. De specialist kan informatie over de ingreep uitwisselen met jouw bedrijfsarts. Zo wordt duidelijk of je (tijdelijk) beperkingen hebt en zo ja, welke.

Om jouw privacy te beschermen is jouw toestemming nodig voor overleg tussen jouw specialist en jouw bedrijfsarts. De bedrijfsarts begeleidt de terugkeer naar jouw werk. Daarom is het belangrijk dat jouw bedrijfsarts op de hoogte is van jouw aandoening of behandeling.

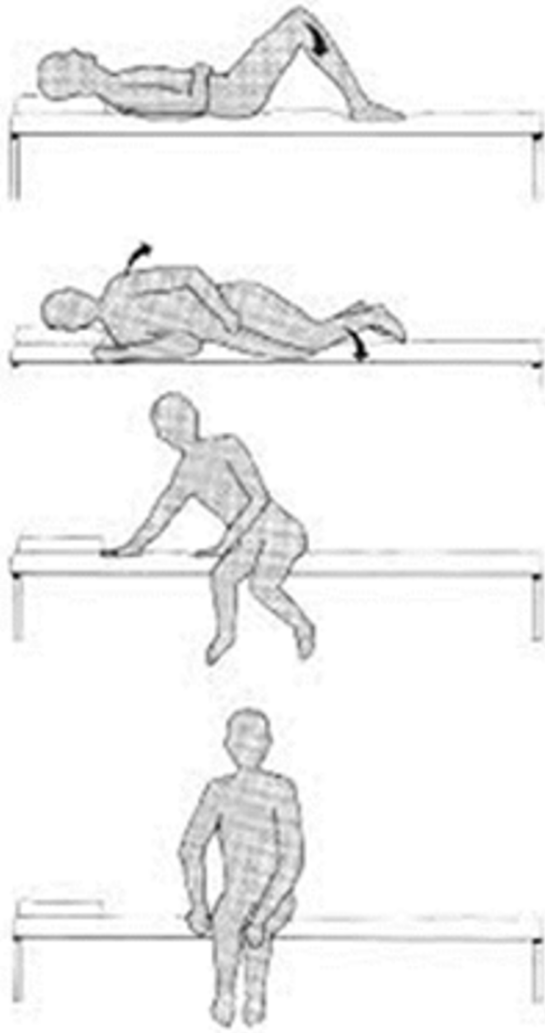
Afspraken over jouw werk zullen vaak soepeler verlopen als je de bedrijfsarts al vóór de ingreep informeert of zo spoedig mogelijk na de ingreep op de hoogte brengt. Je kunt een gesprek voeren met jouw bedrijfsarts op het arbeidsomstandighedensprek uur van de Arbo-dienst van het bedrijf of de organisatie waar je werkt. Bij de Arbo-dienst kan men je vertellen hoe je dit spreekuur kunt bezoeken als je niet verzuimt. Zo kom je te weten of er gevolgen zijn voor jouw werk en wat deze zijn.

In en uit bed gaan

Om de rug zo min mogelijk te belasten wordt geadviseerd op onderstaande wijze in en uit bed te gaan. Jouw fysiotherapeut oefent dit voor of na de operatie met jou.

Uit bed gaan: zie hieronder figuur 1 t/m 4

- Figuur 1:
Benen om beurten optrekken. Met de voeten contact houden met het matras.
- Figuur 2:
Met het boven- en onderlichaam tegelijk naar de zij rollen.
- Figuur 3:
Benen over de rand van het bed en met de armen afzetten. Daarbij proberen niet te draaien met de rug.
- Figuur 4
Rechttop komen zitten



In bed gaan: zie hieronder figuur 5 t/m 8

- Figuur 5:
Op de rand van het bed gaan zitten met de billen ver genoeg naar achteren.
- Figuur 6:
Op de zij gaan liggen. De benen tegelijkertijd meenemen en op de bedrand plaatsen.
- Figuur 7:
Helemaal op de zij gaan liggen.
- Figuur 8:
Met het boven- en onderlichaam tegelijk naar de rug rollen. Daarna om beurten de benen strekken. Met de voeten contact houden met het matras.



Figuur 5 t/m 8

Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen? Dan kun je bellen naar de polikliniek neurologie, van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer 040 - 286 4887.

Voor meer informatie kun je ook terecht op de volgende websites:

Neurochirurgie Brabant www.neurochirurgiebrabant.nl

Anna Ziekenhuis Geldrop www.annaziekenhuis.nl

Nederlandse vereniging voor neurochirurgie www.nvvn.org

Bij de tot standkoming van deze informatie is gebruik gemaakt van tekst uit de folder "Hernia-operatie van de rug" van het ETZ Ziekenhuis Tilburg.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/neu007-hernia-operatie-van-de-rug/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



NEU007
26-01-2024