

# Fysiotherapie na een operatieve behandeling van een nekhernia of stenose

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

U bent geopereerd aan een nekhernia of aan een vernauwing van het wervelkanaal in de nek (ook wel kanaalstenose genoemd). De fysiotherapeut is bij u geweest. Samen heeft u geoeft met in en uit bed komen. Ook heeft de fysiotherapeut met u besproken welke activiteiten u zelfstandig mag doen. In deze folder kunt u de informatie nog eens nalezen.

## **Aanvullende informatie: nekhernia operatie met cage**

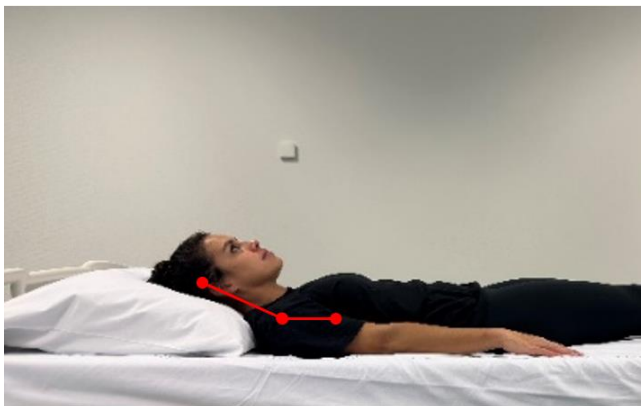
Als bij de operatie aan een nekhernia de ruimte tussen twee wervels is opgevuld met een zogeheten cage (vervangend blokje), is het belangrijk dat deze kan vastgroeien.

U mag hierom wel rustige bewegingen met het hoofd maken, alleen mag u dit niet te zwaar belasten (door bijvoorbeeld de kin op de borst of over de schouder kijken).

# Houdings- en bewegingsadviezen

## **Houding in bed**

Let er bij rug- en zijligging op dat u er met een kussen onder uw hoofd en nek voor zorgt dat uw nek niet te ver gebogen of gekanteld is. Overdag is het belangrijk dat u uw nek kunt ontlasten door regelmatig even te gaan liggen.



*Onjuiste houding*



*Juiste houding*



*Onjuiste houding*



*Juiste houding*

## **Uit bed komen**

Het is belangrijk dat u op de houding van uw nek let als u in en uit bed komt:

- Vanuit rugligging buigt u uw knieën.
- U draait op uw zij. Hierbij draait u uw heupen, knieën, schouders en hoofd gelijktijdig mee.
- Vervolgens schuift u uw benen over de bed rand.
- U duwt uzelf met uw elleboog en andere hand op, tot u zit.

## **In bed gaan**

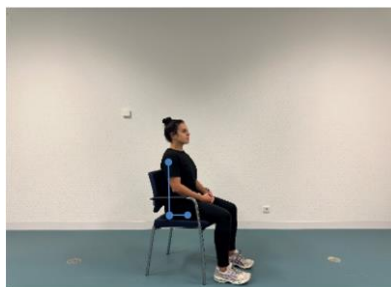
U laat zich op uw zij zakken tot zijligging. Daarna legt u uw hoofd op het kussen. U draait langzaam terug naar rugligging.

## **Zitten**

Zorg dat u goed zit met uw voeten gesteund op de vloer. Houdt uw nek recht. Eventueel kunt u uw armen steunen op een armleuning. Probeer het zitten voldoende af te wisselen met bewegen.



*Onjuiste zithouding*



*Juiste zithouding*

## Lopen en traplopen

Loop rechtop 'met uw neus in de wind'. Kijk niet teveel naar uw voeten.



*Juiste houding*

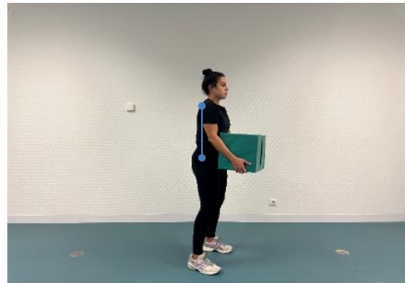
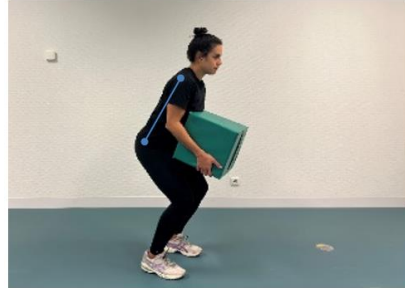
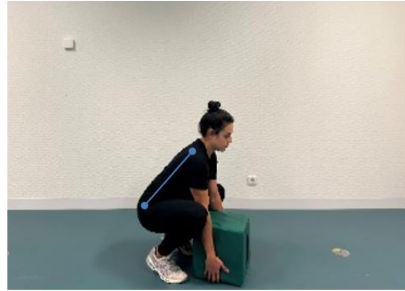


*Onjuiste houding*

## Tillen en bukken

Probeer zwaar tillen de eerste 6 weken zoveel mogelijk te vermijden. De eerste 2 weken mag u zo min mogelijk tillen. Hetzelfde geldt voor duwen en trekken: ook dit is een belasting voor de nek. Na de eerste 2 weken kunt u het tillen, duwen en trekken geleidelijk opbouwen naar kunnen.

Als u iets optilt of moet bukken, zakt u door uw knieën. Houd uw bovenlichaam en hoofd zoveel mogelijk rechtop. Kom weer overeind en houd uw rug zoveel mogelijk recht (zie afbeeldingen op de volgende pagina). Houd het voorwerp dat u tilt dicht bij uw lichaam.



*Onjuiste houding*

*Juiste houding*

## Ontslag

U mag meestal de eerste of tweede dag na de operatie het ziekenhuis verlaten. U moet dan zelfstandig en veilig kunnen functioneren.

Thuis gaat u de activiteiten verder opbouwen zolang dit geen toename van de klachten geeft. Dit houdt in dat u goed naar uw

lichaam moet luisteren. U bouwt de activiteiten geleidelijk op in tijdsduur en intensiteit. Probeer rust, activiteiten en houding af te wisselen. Pijn is hierbij een graadmeter. Probeer plotselinge en abrupte bewegingen te vermijden, net als zware, langdurige en eenzijdige houdingen en handelingen.

### **Fietsen**

U mag na 3 weken na uw operatie weer starten met fietsen. Begin rustig en bouw het fietsen op in intensiteit. Wees voorzichtig met het omkijken. Probeer overmatige grote bewegingen in uw nek te voorkomen.

### **Autorijden**

U mag 3 weken na uw operatie weer starten met autorijden. Ga bij uw verzekeringsmaatschappij na of u verzekerd bent in de periode na de operatie.

### **Werkhervatting**

Meestal mag u de eerste 6 weken na de operatie niet werken. Dit is sterk afhankelijk van wat voor soort werk u doet. Bij eventuele twijfel overleg met de neurochirurg of arbo-arts.

### **Sporten**

In overleg met de neurochirurg mag u meestal na 3 maanden weer sporten. Dit afhankelijk van het type sport.

# Oefeningen

Voer de oefeningen uit in 3 sets van 10 herhalingen, 3 keer per dag.

## In rugligging

- Druk uw schouders in het bed.
- Oefen met het strekken van uw nek en met intrekking van uw kin.

## In zit of stand

- Draaien beide schouders.
- Til uw armen naar voren op tot schouderhoogte.
- Til uw armen zijwaarts op tot schouderhoogte. Draai uw handen afwisselend.
- Maak korte knikbewegingen met uw hoofd.
- Draai uw hoofd rustig naar links en rechts. Vermijd een uiterste beweging.
- Beweeg met uw oren rustig richting uw schouders. Vermijd een uiterste beweging.
- Kijk rustig in de richting van uw oksel. Houd hierbij uw nek licht gebogen.

Deze oefeningen moet u rustig opbouwen. Als uw klachten toenemen of de klachten van voor de operatie weer terugkomen moet u het oefenen beperken. Oefen altijd binnen uw pijngrens.

Na ontslag heeft u meestal geen fysiotherapie nodig. Mocht dit volgens de neurochirurg wel nodig zijn, dan bespreekt de fysiotherapeut dit met u tijdens de opname.

# Tot slot

Heeft u na uw ontslag nog vragen aan de fysiotherapeut? Bel dan gerust naar de afdeling Fysiotherapie, tel. (078) 652 37 86. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
januari 2025  
pavo 1387