Behandeling

Adviezen na een herniaoperatie en/of laminectomie

Na een herniaoperatie of laminectomie krijgt u leefregels mee.

De fysiotherapeut begeleidt u na de herniaoperatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-van-een-rughernia) of laminectomie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-aan-een-vernauwing-in-het-wervelkanaal-laminectomie) in het ziekenhuis. U krijgt instructies over wat u wel en niet mag doen.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Fysiotherapie na een herniaoperatie

- Als u na de operatie weer op de verpleegafdeling bent, moet u 2 uur blijven liggen om bloedinkjes in de wond zoveel mogelijk tegen te gaan.
- De verpleegkundige legt uit hoe u moet draaien in bed en begeleidt u de eerste keer. Als het draaien goed gaat, hoort u van de verpleegkundige of u zelfstandig mag gaan draaien.
- Tijdens het liggen op bed mag u met uw voeten en benen bewegen, dat is goed voor de doorbloeding van uw benen.
- U mag rustig wat gaan bewegen, nadat u met een verpleegkundige het in- en uit bed gaan heeft geoefend.
- Verder mag u af en toe wat rondlopen, eventueel naar het toilet gaan en een paar minuten zitten.

De dag na de operatie, het ontslag

- De fysiotherapeut komt vandaag bij u langs en neemt de manier van in en uit bed gaan met u door.
- U mag 3 keer per dag kort in de stoel zitten, bijvoorbeeld tijdens het eten. Dit mag maximaal 10 tot 15 minuten per keer.
- Tijdens het oefenen is het belangrijk dat u de navel iets ingetrokken houdt. Dit zorgt voor aanspanning van de buikspieren waardoor u zorgt voor stabiliteit van uw onderrug.
- De fysiotherapeut oefent het traplopen met u als dit nodig is.
- Als u vragen heeft, kunt u die dan stellen aan de fysiotherapeut.

Fysiotherapie na een laminectomie

- Als u na de operatie weer op de verpleegafdeling bent, moet u 4 uur blijven liggen om bloedinkjes in de wond zoveel mogelijk tegen te gaan.
- De verpleegkundige legt uit hoe u moet draaien in bed en begeleidt u de eerste keer. Als het draaien goed gaat, hoort u van de verpleegkundige of u zelfstandig mag gaan draaien.
- Tijdens het liggen op bed mag u met uw voeten en benen bewegen, dat is goed voor de doorbloeding van uw benen.
- Als u vragen heeft, kunt u die dan stellen aan de verpleegkundige.

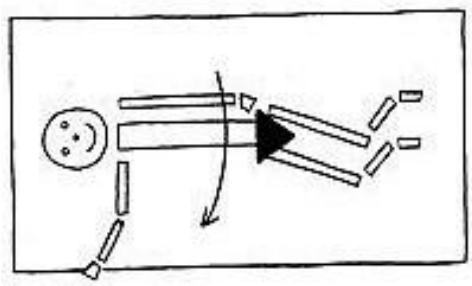
De dag na de operatie

- U krijgt hulp met de verzorging op bed en/of in de badkamer.
- U mag een paar keer per dag lopen. U mag 3 keer per dag kort in de stoel zitten, bijvoorbeeld tijdens het eten. Dit mag maximaal 10 tot 15 minuten per keer.
- De fysiotherapeut komt 's ochtends bij u langs. Deze dag is er aandacht voor het in- en uit bed komen, opstaan en gaan zitten. Als dat mogelijk is, start de fysiotherapeut ook met lopen en nemen we het traplopen met u door.
- Kunt u zelfstandig lopen (en traplopen)? Dan sluit de fysiotherapeut het consult in het ziekenhuis af.
- Als u vragen heeft, kunt u die dan stellen aan de fysiotherapeut.

Wanneer het herstel of het bewegen (mobiliseren) vertraging oploopt , blijft u mogelijk langer in het ziekenhuis

Verplaatsingen (transfers)

Draaien van rugligging naar zijligging



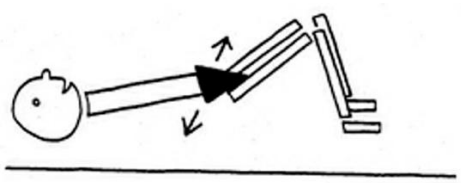
• Zorg dat u recht ligt.
• Zet uw voeten 1 voor 1 plat op het bed en duw uw knieën tegen elkaar
• Trek uw navel in zodat de spieren van de buik en de rug goed aangespannen zijn.
• Druk de arm aan de kant waar u niet heen draait als een spalk tegen uw lichaam aan.
• Pak met uw arm de bedrand of het hoofdeinde van het bed vast, aan de kant waar u heen draait.
• U draait zich om tot zijligging door uw bekken en de schoudergordel op hetzelfde moment te bewegen en de wervelkolom als 1 blok te laten omgaan.

Zijwaarts verplaatsen in bed

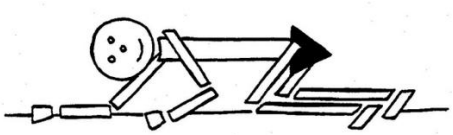
Zijlig

- Trek uw knieën op
- Trek uw navel in
- Verplaats uw bekken naar voren / achteren
- Verplaats uw schouders

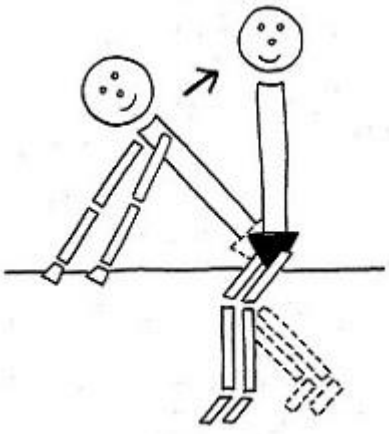
Ruglig
• Trek uw knieën 1 voor 1 op, zet uw voeten plat op bed
• Trek uw navel in
• Til uw bekken iets op en verplaats een klein stukje.
• Uw handen kunnen hierbij helpen tillen.
• Daarna schuift u uw schouders mee.



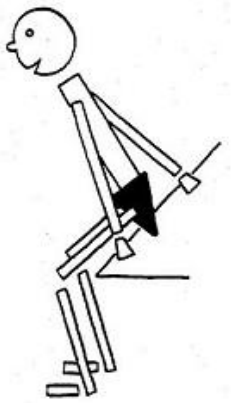
Tot zit komen vanuit rugligging



• Draai op de aangegeven manier zodat u op uw zij ligt.
• Buig uw heupen en knieën in een hoek van 90 graden (benen optrekken).
• Breng uw voeten en onderbenen buiten het bed.
• Plaats uw armen/handen op het bed om mee af te zetten.
• Kom zitten (als een 'blokje'), houd uw rug zo gestrekt mogelijk.
• Op het moment dat uw schouders omhoog komen, zakken uw voeten omlaag.

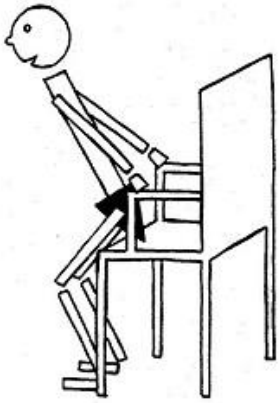


Gaan staan vanuit zit



- Zit met uw voeten op de grond
- Schuif eerst met uw billen naar voren toe
- Trek uw navel in
- Gebruik uw handen om mee af te zetten.
- Kom staan. Doe dit vooral vanuit uw benen, houd hierbij uw rug gestrekt

Gaan zitten



- Kies een stoel met leuningen.
- Ga staan met uw benen tegen de zitting.
- Zak door uw heupen en knieën, pak de leuningen vast.
- Uw rug blijft gestrekt en buigt een heel klein beetje naar voren.
- Als u zit, plaatst u het bekken (billen) goed achterin de stoel.
- Als de rugleuning het strekken van uw rug niet voldoende steunt, plaats dan een steuntje in uw rug.

Leefregels

Algemene adviezen

De eerste 6 weken na de operatie draaien om het herstel van de wond en het vinden van de balans tussen rusten en bewegen. U kunt uw dagelijkse taken, zoals lopen in het huis of traplopen rustig opbouwen en afwisselen met rustmomenten. Hoeveel rust u nodig heeft en hoe snel u het bewegen kan opbouwen, verschilt per persoon. Luister hierbij goed naar uw eigen lichaam.

U kunt tijdens de activiteiten pijn in uw rug krijgen. Dit komt waarschijnlijk door het intensiever aanspannen van de rugspieren die tussen de wervels zitten. Wordt deze pijn ondragelijk? Dan kan dit een teken van uw lichaam zijn dat u te veel gedaan heeft. Probeer na te gaan of u deze dag (of de dag ervoor) veel heeft gedaan. Pas vervolgens uw balans van bewegen en rust hierop aan.

Adviezen voor liggen, zitten en lopen

Liggen

De eerste weken na uw operatie is het goed om regelmatig te gaan liggen. Probeer overdag zoveel mogelijk plat op uw rug te

rusten vanwege de wondgenezing en de belasting op de rug. ‘s Nachts mag u als u dat wilt rug- en zijligging afwisselen. Zorg dat u op een bed slaapt dat niet doorzakt.

U mag op uw zij slapen met een rechte rug, dus niet in de foetushouding. Voor extra comfort kunt u een kussen tussen uw knieën leggen.

De eerste 2 weken na de operatie ligt u gemiddeld 30 tot 45 minuten per uur, overdag. In de 6 weken daarna gaat u langzaamaan steeds minder vaak en korter liggen. Luister hierbij goed naar uw eigen lichaam. Het advies is om een bed beneden te zetten of om een ziekenhuisbed te regelen. Dit is niet noodzakelijk omdat u na de operatie gewoon kunt traplopen, dit is dan voor uw gemak.

Zitten

Vanwege de belasting op de rug raden wij lange tijd zitten af. Ga de eerste 2 weken maximaal 3 keer per dag maximaal 15 minuten zitten. Daarna kunt u langzaam steeds langer en vaker gaan zitten, afhankelijk van hoe u zich voelt. Hierbij kunt u in het begin beter vaker zitten dan langer.

Als de klachten erger worden, kunt u hevige pijn voelen bij de wond of in uw benen. Wissel van houding als dit gebeurt. Ook als dit eerder dan 15 minuten komt opzetten. Probeer tijdens het zitten een actieve houding aan te nemen; neem plaats op een stoel met rugleuning, zit rechtop en zorg ervoor dat de voeten goed op de grond steunen (gebruik eventueel een voetensteuntje).

Lopen

Regelmatig lopen en bewegen is belangrijk en goed voor uw herstel. Probeer hierbij altijd schoenen te dragen (geen sloffen of slippers). Een goede demping in de schoen geeft uw rug meer rust tijdens het lopen. Probeer het lopen langzaam op te bouwen, in tijd en afstand. Zo bouwt u langzaam uw conditie op. De loopafstand is erg wisselend per persoon.

Daarom is het ook hier belangrijk om goed naar uw eigen lichaam te luisteren. Als de klachten erger worden, kunt u hevige pijn voelen bij de wond of pijn die zich verspreidt naar uw benen. Gebeurt dit tijdens het lopen? Neem dan rust in een liggende positie. Deze pijn kan ook optreden wanneer u de loopafstand te snel heeft opgebouwd. Dit is een teken van het lichaam dat u te veel heeft gedaan en meer rust moet nemen. Pas in dit geval de opbouw van het lopen aan.

Overige adviezen

- **Huishoudelijk werk:** Lichte huishoudelijke taken zoals afwassen of de tafel dekken kunt u enkele dagen na de operatie hervatten. Wanneer u weer zonder klachten kan lopen en zitten kunt u de huishoudelijke taken langzaamaan uitbreiden. De zwaardere klussen zoals stofzuigen, dweilen of wassen kunt u, als de klachten dit toelaten, zes weken na de operatie weer oppakken.
- **Bukken en tillen:** Voorover bukken is zwaar voor de rug. Vermijd deze beweging door met een rechte rug te hurken om iets van de grond te rapen. Hetzelfde geldt voor tillen. De eerste weken na de operatie raden wij tillen af. Dit is altijd een extra belasting voor de rug. Daarom is het beter om het tillen (voor zover mogelijk) te vermijden. Kan het echt niet anders? Til dan met een rechte rug en begin met lichte lasten (+/- 2kg). Gaat dit goed? Dan mag u langzaam aan meer tillen. Denk aan makkelijke en goede schoenen waarbij het strikken van de veters niet nodig is. De achterkant van de schoen moet dicht zijn. Het advies is om geen slippers te dragen om het risico op vallen te beperken.
- **Hervatten van uw werk:** Lichte werkzaamheden (zoals werken aan een bureau) kunt u na 2 tot 4 weken hervatten. Begin de eerste 1 tot 2 weken met halve dagen of enkele uren per dag, zolang u goed oplet met tillen en bukken. Zwaardere werkzaamheden (zoals tillen) mag u pas na 3 maanden doen, eventueel in overleg met uw (bedrijfs)arts.
- **Seks:** Het hebben van seks is geen probleem, zolang u verstandig met uw rug omgaat.
- **Fietsen:** Na ongeveer 2 weken mag u weer fietsen. Het beste is om op een asfaltweg te gaan fietsen. Bouw dit rustig op, in afstand en in tijd. Let op tijdens het fietsen zit u op het zadel. Het zitten kan extra klachten opleveren. Houd dus met het opbouwen van het fietsen rekening met het opbouwen van het zitten.
- **Autorijden:** Als 2 weken na de operatie de kracht van uw been- en voetspieren normaal is, mag u zelf autorijden. Na een lumbale laminectomie mag u pas na 6 weken autorijden. U mag in de eerste 2 tot 6 weken dan wel met iemand meerijden. U kunt een plastic zak op de autostoel leggen om het draaien in en uit de auto makkelijker te maken. Houd wel rekening met het wisselen van houding elke 15 minuten. We raden u af om op de achterbank te liggen, ook omdat u niet

verzekerd bent als er iets gebeurd.

- **Zwemmen:** Als de operatiewond is genezen, mag u na 3 weken weer zwemmen. Begin met zwemmen op uw rug. De keren daarop mag u ook op uw buik zwemmen. We raden zwemmen zelfs aan omdat het uw rug weer soepel en beweeglijk maakt. Het is beter om op uw rug te zwemmen om de houding van uw rug te verbeteren. Ook kunt u loopoefeningen in het water doen. In het water zullen loopoefeningen minder belastend zijn voor de rug dan op het droge. Maak het niet te intensief en luister goed naar uw lichaam. Let daarbij op sterke afkoeling.
- **Sporten:** Met contact- en competitiesport kunt u weer beginnen na overleg met uw behandelend arts en/of uw fysiotherapeut.

Fysiotherapie na ontslag uit het ziekenhuis

Fysiotherapie wordt niet standaard voorgeschreven. Meestal is daar geen reden voor.

U krijgt op de afdeling goede instructies. De eerste 6 weken na de operatie gaan om het wondherstel en het vinden van een goede balans tussen activiteiten en rust. Tijdens de controle bij de neurochirurg kunt u overleggen of fysiotherapie nog nodig is.

Heeft u nog vragen?

Heeft u dringende vragen over het bewegen, vanaf dat u ontslagen bent uit het ziekenhuis tot de eerste behandeling van de fysiotherapeut bij u in de buurt? Bel dan naar de afdeling Paramedische Ziekenhuiszorg, fysiotherapie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Neurochirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurochirurgie)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-029

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis