

Behandeling

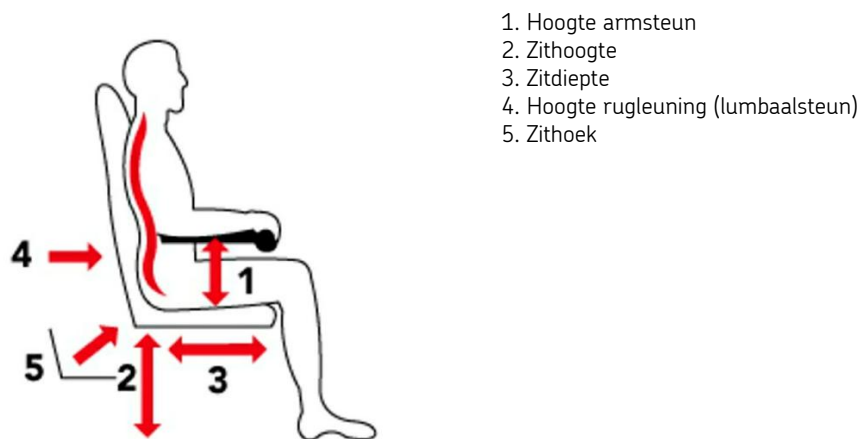
# Pijnklachten bij het zitten

Mensen met darmkanker hebben soms pijnklachten bij het zitten.

In deze folder leest u meer over wat u kunt doen om uw pijnklachten te verminderen. Er zijn 2 belangrijke dingen waar u op kunt letten.

## 1. De zithouding

### Stoel instellen



Een stoel die op uw lichaamsmaten is aangepast geeft een zo goed mogelijke ondersteuning bij het zitten. Hieronder ziet u waar u thuis op kunt letten bij uw eigen stoel.

### Zithoogte

Heeft de stoel voor u de juiste zithoogte? Ga met uw zitvlak achter in de stoel zitten en zet u uw voeten plat op de grond. De hoek van uw knieën moet ongeveer 90 graden zijn.

### Zitdiepte

Heeft de stoel voor u de juiste zitdiepte? Ga met uw zitvlak achter in de stoel zitten. Kunt u 2 tot 3 vingers tussen de knieholte en de zitting plaatsen? Dan is de diepte van de zitting goed voor u.

## De hoek van de rugleuning/zitting

Is de stoel geschikt om actief te zitten? Als u gebruik maakt van een stoel tijdens een activiteit zoals eten, dan is het belangrijk dat de zithoek 90 graden is en de rugleuning rechtop staat. Als u een meer ontspannen houding aanneemt bijvoorbeeld bij het tv kijken, dan mag de hoek tussen rugleuning en zitting 90 – 100 graden zijn.

## De rugleuning

Geef de stoel u de juiste steun in uw rug? Het is belangrijk dat de rugleuning uw rug ondersteunt: vanaf ongeveer 3 vingers boven uw stuit tot aan de onderpunt van uw schouderblad.

## De armondersteuning

Geef de stoel u de juiste steun aan uw bovenlichaam? Als uw armen op de armsteunen liggen, plaatst u uw ellebogen niet naast uw lichaam maar iets naar voren. Doe dit met uw schouders ontspannend hangend, dan wordt de druk verdeeld over uw zitvlak en uw armen.

## 2. Het zitkussen

Als u thuis een passende stoel gebruikt, dan kan het toch nodig zijn om de druk te verminderen op de zitting. Daardoor kan pijn in uw billen/schaamstreek worden verminderd of voorkomen. Er zijn verschillende soorten kussens die ervoor kunnen zorgen dat u beter kunt zitten.

U heeft op de afdeling Ergotherapie een aantal kussens uitgetoetst:

☐ Koudschuim kussen

☐ Lucht kussen

## 3. Algemene adviezen waardoor u beter kunt zitten

- Zorg dat een hoes om het kussen rekbaar is, bijvoorbeeld door een sloop van rekbaar materiaal te gebruiken.
- U kunt beter geen strakke (onder)kleding dragen. Materialen als zijde, satijn of stretch materiaal voelen het zachtst aan op de huid.

## Behandelend therapeut

Uw behandelend therapeut is: .....

## Betrokken afdelingen

Ergotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie>)

Code ONC-246