

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

LUMBALE SPONDYLODESE

OEFENINGEN EN RICHTLIJNEN

Wat is een spondylodese-operatie?

Het doel van een spondylodese-operatie is het verminderen of wegnemen van de pijn in uw rug en/of de benen. Hierbij maakt de arts instabiele wervels aan elkaar vast. Ook maakt de arts ruimte voor zenuwstructuren. Door deze operatie zorgt de arts ervoor dat de wervels op een snelle en goede manier aan elkaar kunnen vastgroeien.

De wervels kunnen op verschillende manieren en op verschillende plaatsen in uw rug aan elkaar vastgemaakt worden. Hierbij maakt de arts gebruik van platen en schroeven. Vaak gebruikt de arts ook stukjes bot die hij/ zij tijdens de operatie uit uw bekkenkam haalt.

Wat is het doel?

Het doel van het vastzetten door middel van schroeven en platen is:

- rust in de wervelkolom geven, zodat het aangebrachte bot goed kan vastgroeien;
- ervoor zorgen dat u snel weer op de been bent, zodat we een lange ligperiode kunnen voorkomen.

Hoe de arts in uw geval de wervels vastmaakt, is afhankelijk van de plaats en de oorzaak van de instabiliteit. Bijvoorbeeld: slijtage, wervelbreuken, afschuiving van de wervels enzovoort.

Richtlijnen na de operatie

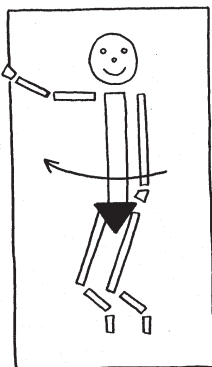
Vanaf de ziekenhuisopname tot de eerste controle bij de arts gelden de volgende richtlijnen:

- Voor het vastgroeiproces in uw rug is het lopen met krukken niet nodig. Het gebruik van één kruk wordt afgeraden, omdat de wervelkolom dan niet symmetrisch belast wordt.
- Gebruik bij het zitten een hoge(re) stoel met een goede rugsteun en leuningen. U kunt een klein kussen in uw rug gebruiken. Dit kan prettiger zijn als u zit.



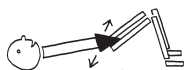
- Het afwisselen van lopen, zitten en liggen is belangrijk. Hoe lang u deze activiteiten doet, is voor iedereen verschillend. Dit hangt onder andere af van de uitgebreidheid van de operatie, pijn, conditie enzovoort.
- Overdag is twee maal één uur rust (=liggen) aan te raden. Krijgt u meer pijnklachten, neem dan extra rust.
- Uitleg over transfers zijn belangrijk en krijgt u van de fysiotherapeut. Met transfers bedoelen we: het gaan zitten, gaan liggen, in- en uit bed gaan, traplopen.
- Afhankelijk van hoe u lichamelijk functioneert na de operatie, kan fysiotherapie voor u wenselijk zijn tot de eerste controle bij de arts.

Transfers



Draaien van rugligging naar zijligging

- zorg dat u recht ligt
- uw knieën één voor één optrekken en tegen elkaar drukken
- de arm aan de kant waar u niet heen draait, drukt u als een spalk tegen uw lichaam aan
- met de arm aan de kant waar u heen draait, pakt u de bedrand of het hoofdeinde van het bed vast
- u draait zich om tot zijligging door het bekken en de schoudergordel op hetzelfde moment te bewegen en de wervelkolom als één blok te laten omgaan



Zijwaarts verplaatsen in bed

in zijligging

- de knieën opgetrokken
- verplaatsen van het bekken naar voor/achter
- verplaatsen van de schouders

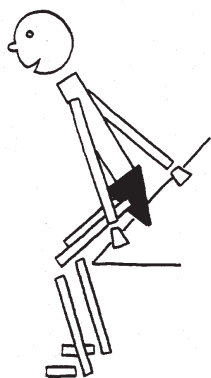
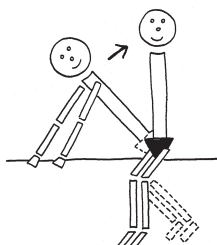
in ruglig

- de knieën één voor één optrekken
- het bekken optillen en een klein stukje verplaatsen, de handen kunnen hierbij helpen
- daarna de schouders meeschuiven



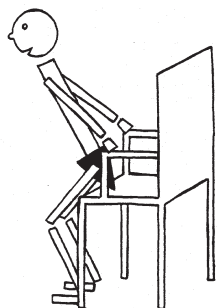
Tot zit komen vanuit ruglig

- u draait op de aangegeven wijze naar zijlig
- uw heupen en knieën 90° buigen (benen optrekken)
- uw voeten en onderbenen buiten het bed houden
- uw armen op het bed plaatsen om mee af te zetten
- zonder de wervelkolom te bewegen komen tot zit (als een 'blokje')
- op het moment dat uw schouders omhoog komen, zakken uw voeten omlaag



Komen tot stand vanuit zit

- zit met uw voeten op de grond
- plaats het sterkste been onder stoel of bed
- gebruik uw handen om mee af te zetten
- kom staan vooral vanuit de benen



Gaan zitten

- kies een stoel met leuning
- sta met uw benen tegen de zitting
- zak door uw heupen en knieën, pak de leuning vast
- uw rug blijft gestrekt en neigt naar voren
- als u zit plaatst u het bekken goed achter in de stoel.
- als de rugleuning het strekken van de rug niet voldoende steunt, plaatst u een steuntje in de rug

Oefeningen na de operatie

In het schema hieronder leest u wat u de eerste dagen na de operatie kunt verwachten.

Dag 0

Dit is de dag van de operatie. Na de operatie moet u platte bedrust houden met één kussen onder uw hoofd. Als u wilt draaien op uw linker- of rechterzijde, is het de bedoeling dat u dit samen met een verpleegkundige doet. We raden u aan om een kussen tussen uw knieën te leggen wanneer u op uw zij wilt blijven liggen.

Dag 1

Vandaag komt de fysiotherapeut bij u langs. Deze oefent met u de transfers van lig naar zijlig en omgekeerd. Ook neemt de fysiotherapeut de oefeningen in ruglig met u door, waarna u ze zelfstandig herhaalt. U mag voor het eerst tot zit komen op de rand van het bed. Dit doet u onder begeleiding van de fysiotherapeut. Als dit goed gaat, mag u ook even staan naast het bed.

Dag 2


Het staan naast het bed wordt vandaag herhaald. Verder maakt u de eerste stappen onder begeleiding van de therapeut. Het is belangrijk dat u zelfstandig probeert te lopen zonder hulpmiddelen. Daardoor traint u namelijk het spierkorset van uw romp en leert u uw rug te stabiliseren. Het lopen wordt verder uitgebreid zodat u uw conditie verbetert en uw zelfstandigheid vergroot. Ook oefent u de oefeningen in stand en nemen we met u het traplopen door. Er is veel aandacht voor het uitvoeren van de transfers en het doorspreken van de leefregels voor in de thuissituatie.


Afhankelijk van uw thuissituatie komt de ontslagdatum in zicht. De opnameduur kan variëren en hangt af van uw functioneren na de operatie, en uw thuissituatie. In overleg met de arts krijgt u na ontslag ook nog fysiotherapie. We adviseren u het lopen langzaam uit te breiden tot driemaal daags, waarbij u geleidelijk aan de loopafstand vergroot.


De volgende hoofdstukken zijn bedoeld als ruggensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. Meestal geldt: oefen twee of drie maal per dag. Als het belangrijk is dat u een oefening herhaalt, wordt dat apart vermeld. Bij het oefenen mag u geen extra (pijn)klachten krijgen. Enige vermoeidheid mag gerust optreden. Forceer echter nooit.

Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangekruist!

Oefeningen liggend

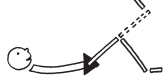
- 1  tenminste ieder uur
10x
 - voeten optrekken en wegduwen
 - alleen de voeten bewegen
 - de benen blijven stilliggen

- 2  5-10x linker en
rechterbeen afwis-
selen
 - uw knie rustig optrekken in de rich-
ting van de borst
 - niet verder dan 90 buigen in de heup
(=haaks)

- 3  5x 5 sec.
 - uw been gestrekt neerleggen waarbij
u de knieholte naar beneden drukt
en zo de bovenbeenspier aanspant

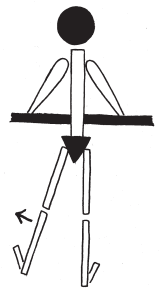
4  5 x 5 sec.

- zoveel mogelijk gestrekt liggen
- nu de billen samenknijpen

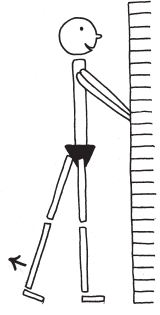
5  links 10x, rechts 10x

- eerst de rug in de mat drukken
- voorzichtig één been strekken
- het been heffen tot de pijngrens

Oefeningen staand

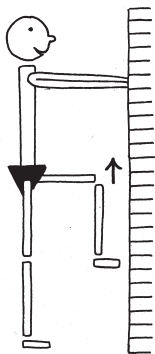
6  5 x 5 sec.; linker- en rechterbeen afwisselen

- sta rechtop
- steun met uw handen op een stevige onderlaag (een tafel is vaak te laag)
- hef het gestrekte been zijwaarts (alsof u tussen twee muren in staat; niet naar voren neigen; niet draaien)

7  5 x 5 sec.; linker- en rechterbeen afwisselen

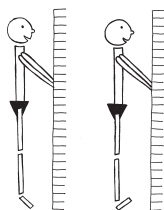
- op dezelfde wijze achterwaarts
- het been mag niet hoog geheven worden

8 5 x 5 sec.; linker-
en rechterbeen
afwisselen



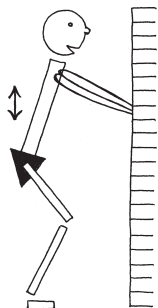
- met gebogen been; voorwaarts
- probeer steeds alleen het been te bewegen; de rug blijft recht

9 5 tot 10x



- sta rechtop
- neem wat steun aan de handen
- afwisselend op beide hakken en tenen staan

10 5 tot 10x



- sta rechtop
- neem wat steun aan de handen
- steun op de hele voeten
- nu een stukje door de knieën zakken, met de billen iets naar achteren, de heupen licht gebogen
- let op; de rug recht houden!
- de voeten blijven helemaal op de bodem steunen

Oefeningen na ontslag

Deze oefeningen zijn voor de eerste zes weken na het ontslag uit het ziekenhuis. Uw fysiotherapeut leert u deze oefeningen. Verder begeleid hij/zij u bij het oppakken van uw dagelijkse bezigheden en om uw loopafstand te vergroten.

Onderstaande oefeningen doet u twee tot drie keer per dag. Herhaal de oefeningen steeds vijf keer. Uw fysiotherapeut bouwt de herhalingen op.

Het is belangrijk dat de oefeningen goed en prettig voelen. Een beetje rekgevoel is geen bezwaar. U mag geen pijn krijgen tijdens of na het oefenen. Gebeurt dit wel, probeer de oefening dan rustiger of minder ver uit te voeren. Lukt het dan nog niet zonder pijn? Slaat u de oefening dan over en probeer het de volgende dag weer.



Oefening 1 Bekken kantelen

Maak een langzame en rustige beweging. Kantel het bekken achterover door de navel in te trekken, zodat de onderrug tegen de ondergrond wordt gedrukt. Kantel het bekken voorover door de buik los te laten, zodat de onderrug iets loskomt van de ondergrond. Het is maar een kleine beweging.



Oefening 2 Knieën opzij

Beweeg beide knieën naar één kant. Let erop dat de voeten op de grond blijven staan en de schouders niet meebewegen. Beweeg heel rustig en langzaam heen en weer.



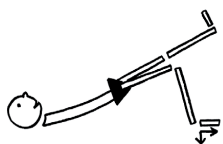
Oefening 3 Knieën optrekken

Trek de knie rustig naar de borst met beide handen. Houd even vast en leg het been terug. Wissel beide benen af.



Oefening 4 Bruggetje

Kantel het bekken achterover door de navel in te trekken en til het bekken op zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen komt. Houd dit drie tellen vast en leg dan het bekken weer terug.



Oefening 5 Bruggetje met been heffen

Maak een bruggetje zoals bij oefening 4. Strek één been uit. Houd drie tellen vast. Zet het been langzaam neer, houd het bekken hoog en wissel van been



Oefening 6 Hol en Bol

Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Houd de armen hierbij gestrekt.



Oefening 7 Superman

Uitgangshouding zoals bij oef 6. Kantel het bekken iets achterover door de buikspieren aan te spannen. Strek het rechterbeen naar achteren en de linkerarm naar voren. Houd drie tellen vast en ga weer terug. Vervolgens de rechterarm en rechterbeen uitstrekken.



Oefening 8 Buikspieren

Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Houd de armen gekruist op de borst. Til het hoofd op en kom met de romp zo ver omhoog dat de schouderbladen los van de grond komen. Houd één tel vast en ga rustig weer terug.
