

Operatie bij een lage rughernia of stenose

Informatie over de opname, operatie en herstel

U wordt binnenkort geopereerd aan uw rug in het Frisius MC Leeuwarden. Dit is vanwege een lage rughernia of een vernauwing in uw wervelkanaal (stenose). Deze folder geeft informatie over:

- > de voorbereiding
- > de operatie
- > het herstel in het ziekenhuis
- > wat u thuis kunt doen.

Let op: Gaan uw klachten vanzelf over vóór de operatie? Neem dan contact op met de polikliniek neurochirurgie. De operatie is misschien niet meer nodig.

Wat is een lage rughernia?

Uw rug bestaat uit wervels met daartussen zachte schijven. Bij een hernia zit er een scheurtje in zo'n tussenwervelschijf. Hierdoor drukt de zachte kern tegen een zenuw. Dit kan klachten geven zoals:

- > pijn in uw been
- > tintelingen of een doof gevoel
- > moeite met plassen of ontlasting (zeldzaam).

Wat is een lage rugstenose?

Bij een stenose is het wervelkanaal in uw onderrug te nauw. Dat komt vaak door slijtage (artrose). Dit geeft klachten zoals:

- > pijn in de onderrug
- > pijn in één of beide benen bij het lopen of staan.

Voorbereiding op de operatie

Preoperatief spreekuur

Voor de operatie komt u op het spreekuur bij de anesthesioloog. Tijdens dit gesprek worden de volgende onderwerpen besproken:

- > uw medicijngebruik
- > wanneer u moet stoppen met eten en drinken
- > of u bloed moet laten prikken of een hartfilmpje nodig heeft.

Neem uw medicijnlijst en de doosjes mee. Liefst beide.

Dag van opname

U komt de middag vóór of de ochtend van de operatie naar het ziekenhuis. Meld u bij de balie naast de hoofdingang. Daarna gaat u naar de verpleegafdeling.





Op deze dag

- > heeft u een opnamegesprek met de verpleegkundige
- > komt de neuroloog of verpleegkundig specialist bij u langs
- > krijgt u een injectie om trombose te voorkomen.

De operatie

U wordt geopereerd onder narcose. De neurochirurg bespreekt van tevoren wat er precies gebeurt:

- > **Bij een hernia:** wordt het uitpuilende deel van de tussenwervelschijf weggehaald.
- > **Bij een stenose:** wordt bot verwijderd om ruimte te maken voor de zenuwen.

Na de operatie

U wordt wakker op de uitslaapkamer. De eerste vier uur ligt u plat op uw rug. Daarna mag u voorzichtig bewegen en met hulp uit bed. U wordt begeleid door de fysiotherapeut. U kunt een drain in de wond hebben om wondvocht af te voeren. Soms wordt uw blaas gelegeerd met een slangetje (katheter). De verpleegkundige helpt u met wassen en toiletbezoek.

De dag erna

De wond wordt verzorgd en de drain wordt meestal verwijderd. De fysiotherapeut kijkt of u veilig kunt bewegen. Als alles goed gaat, mag u dezelfde dag naar huis.

Bewegen en herstel

Beweeg zo snel mogelijk weer op een normale manier. Wissel lopen, zitten en liggen af. Zitten en stilstaan zijn belastend voor uw rug, doe dit maximaal 30 minuten per keer. U mag op een hometrainer fietsen. De fysiotherapeut helpt u daarbij.

Pijn

Het is normaal dat u nog pijn voelt, vooral in de wond. Soms voelt uw been tijdelijk doof of tintelend. U krijgt pijnstillers. Gebruikt u al langere tijd morfine? Bouw dit dan af in overleg met uw arts of huisarts.

Mogelijke complicaties (komen weinig voor)

- > Wondinfectie (kan ook pas na een paar dagen of weken optreden)
- > Nabloeding
- > Lekkage van hersenvocht
- > Trombose (bloedstolsel in een been)
- > Beschadiging van een zenuw (zeer zeldzaam).

Neem bij klachten contact op met uw huisarts. Die overlegt zo nodig met de neuroloog.

Na ontslag

U krijgt een afspraak voor controle (6 tot 8 weken later). U krijgt een brief mee voor uw huisarts. De verpleegkundige bespreekt eventueel thuiszorg met u.





Wondverzorging

Plak een pleister op de wond als deze nog nat is. Douchen mag, maar zonder straal op de wond. Baden en zwemmen mogen pas als de wond helemaal dicht is. Zijn er niet-oplosbare hechtingen gebruikt? Laat deze dan na tien dagen verwijderen bij uw huisarts.

Fysiotherapie thuis

U krijgt een verwijzing mee voor fysiotherapie. U maakt zelf een afspraak bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. U ontvangt ook informatie voor uw behandelaar.

Herstel thuis

U bent bij ontslag nog niet volledig hersteld. Het is belangrijk dat u actief blijft:

- > Begin met drie keer per dag tien herhalingen van de oefeningen
- > Bouw uw activiteiten rustig op
- > Luister goed naar uw lichaam.

De fysiotherapeut helpt u hierbij.

Leefregels

Lopen en zitten

Wissel lopen, zitten en liggen af. Lopen is minder belastend voor uw rug dan stilzitten.

Fietsen

Begin op een hometrainer. Wacht 2 tot 3 weken met buiten fietsen.

Autorijden

Wacht 2 tot 3 weken met zelf autorijden. Meerijden kan wel. Bij lange ritten: neem pauzes.

Huishoudelijke taken

Lichte huishoudelijke klusjes mogen direct. Vermijd zwaar tillen (eerste vier weken).

Seksualiteit

Vrijen mag zodra het voor u goed voelt.

Werken

Gemiddeld kunt u na zes weken weer werken. Dit hangt af van uw beroep. Overleg hierover met de neurochirurg of uw bedrijfsarts.

Vragen?

Stel gerust uw vragen aan de verpleegkundige, fysiotherapeut of arts. Zij helpen u graag.

Heeft u na ontslag klachten of zorgen? Neem dan contact op met uw huisarts. Die kan overleggen met het Frisius MC Leeuwarden.

Meer medische informatie: www.nvvv.nl (kijk onder 'patiënteninformatie').

