

Hernia met een radiculair syndroom in de lage rug

Adviezen & oefeningen

Afdeling Fysiotherapie IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

U bent patiënt op de afdeling neurologie van het IJsselland Ziekenhuis. Er is bij u een hernia met een radiculair syndroom in de lage rug geconstateerd. Uw behandelend arts heeft dit met u besproken.

Deze folder is ontwikkeld door de afdeling fysiotherapie. Hij geeft een overzicht van de adviezen en oefeningen die de fysiotherapeut met u doorneemt. Het doel van deze folder is het verlagen van de belasting van de rug en het verhogen van de belastbaarheid, zodat deze weer in evenwicht met elkaar komen en de klachten afnemen.

1. Adviezen

Op de volgende pagina's vindt u een aantal adviezen over verschillende bewegingen en houdingen die regelmatig voorkomen in het dagelijks leven. Het doel van de adviezen is het verlagen van de belasting van de rug.

Het op een juiste manier uitvoeren van bewegingen zorgt voor een gelijkmatige belasting van de wervelkolom en de tussenwervelschijven.

Het is belangrijk om houdingen af te wisselen en te luisteren naar wat uw lichaam aangeeft.

Draaien in bed van rugligging naar zijligging

- Span eerst uw buikspieren aan.
- Zet één been gebogen neer en probeer daarmee af te zetten.
- Rol vervolgens om.
- Houd de rug recht tijdens het draaien.
- Zorg ervoor dat bekken en schouders gelijktijdig draaien.



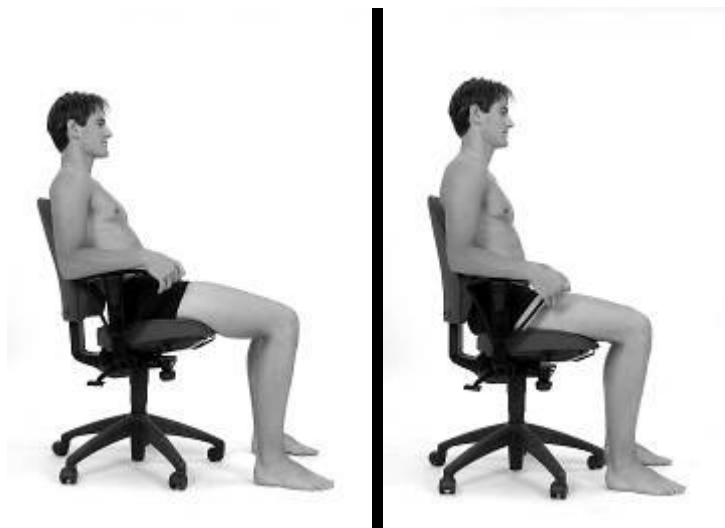
Komen van zijligging naar zit

- Wanneer u wilt gaan zitten, zorg er dan voor dat u bij het draaien naar zijligging dicht bij de rand van het bed komt te liggen.
- Span de buikspieren aan.
- Buig de heupen, de knieën en de enkels en laat deze over de rand van het bed vallen.
- Duw u tegelijkertijd met beide armen op tot zit.



Zitten

- Zitten is belastend voor de rug. Houd daarom een goede zithouding aan. Een goede zithouding is het makkelijkst aan te nemen op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en met steun in de onderrug. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond. Een (tuin)stoel die verstelbaar is, voldoet meestal. Wanneer uw voeten niet op de grond komen, kunt u altijd een voetenbankje gebruiken.
- Probeer ontspannen te zitten zonder onderuit te zakken. Houd uw rug iets hol als u zit en ondersteun uw rugholte eventueel met een kussentje.
- Probeer niet te lang achter elkaar te zitten. Begin met maximaal een half uur en breid deze tijdsduur in de eerste weken uit. Let hierbij goed op wat uw lichaam aangeeft. Ga regelmatig even lopen.



Verkeerde houding

Goede houding

Opstaan vanuit het bed of vanuit de stoel

- Ga op het randje zitten van het bed of van de stoel.
- Zet uw sterkste been naar achteren en plaats het andere been iets naar voren.
- Beweeg uw lichaam naar voren, met een rechte rug en uw buik aangespannen.
- Probeer dan met uw handen af te zetten via uw bovenbenen of via de leuning van de stoel en ga staan.



(Onder)broek aantrekken

- Uw (onder)broek kunt u liggend, zittend of staand aantrekken met een rechte rug, door uw voet naar u toe te trekken.
- Uw (onder)broek kunt u eventueel aantrekken met behulp van de haak van een kledinghanger.
- Als u uw (onder)broek staand aantrekt, zoek dan een steunpunt en begin eerst met het 'slechte' been.



Schoenen en kousen aantrekken

- Schoenen of kousen kunt u op verschillende manieren aantrekken: zittend, liggend of staand.
- Wanneer u zit, trekt u uw schoenen of kousen aan door met een iets holle rug uw ene been over het andere te leggen.



Tillen

- Til geen dingen op voordat u met uw fysiotherapeut de juiste techniek heeft doorgenomen.
- In de periode na de opname kunt u geleidelijk aan het te tillen gewicht opvoeren.
- Tilt u vaak – meer dan een paar keer per uur – ga dan niet verder dan 15 kilo.
- Tilt u maar een paar keer per dag, houd dan de grens van maximaal 25 kilo aan (minder is beter), ook als uw rug volledig hersteld is.

Algemene aandachtspunten bij bukken en tillen

1. Til rustig.
2. Gebruik goed uw benen bij het tillen.
3. Til de last zo dicht mogelijk bij uw lichaam.
4. Til niet boven schouderhoogte.
5. Buig uw romp nooit helemaal voorover.
6. Vermijd draaien en zijwaarts buigen van uw romp.



Voorwerpen oppakken

- Pak bij voorkeur met steun van een stabiel voorwerp (zoals bijvoorbeeld een stoel) iets op.
- Doe dit vanuit uw benen, houd uw schouders boven uw heupen, zodat uw rug gestrekt blijft.
- Probeer zo min mogelijk te draaien met uw rug tijdens het oppakken van een voorwerp.



Verkeerde houding



Goede houding

Traplopen

Trap op

- Zet als eerste uw 'goede' been omhoog.
- Stap daarna met uw 'slechte' been bij.
- Zorg dat uw rug gestrekt blijft en laat uw benen het werk doen.

Trap af

- Zet als eerste uw 'slechte' been omlaag.
- Stap daarna met uw 'goede' been bij.
- Zorg dat uw rug gestrekt blijft en laat uw benen het werk doen.

2. Oefeningen

In het ziekenhuis gaat u onder begeleiding van uw fysiotherapeut lopen. Eventueel kan hierbij (tijdelijk) gebruik worden gemaakt van een loophulpmiddel om klachten tijdens het lopen te verminderen. Als het nodig is voor ontslag, gaat u onder begeleiding van uw fysiotherapeut ook traplopen.

Met uw fysiotherapeut doet u oefeningen voor het versterken van uw rug- en buikspieren. Als u de oefeningen op een juiste manier uitvoert, wordt de belastbaarheid van uw wervelkolom en de tussenwervelschijven groter. Ook zorgt het voor een verbetering van de samenwerking tussen de spieren.

Hierna vindt u een aantal oefeningen. Uw fysiotherapeut neemt met u door welke oefeningen voor u van toepassing zijn. Deze oefeningen kunt u blijven doen als u weer thuis bent.

Algemene adviezen voor de oefeningen

- Neem de houding aan zoals aangegeven staat bij de oefeningen.
- Probeer goed door te ademen tijdens de oefening, zet uw adem niet vast.
- Oefen minstens één maal per dag zelf.
- Streef naar vaker (2 à 3 keer) per dag.
- Span 3 tellen aan, ontspan 3 tellen, herhaal 5 keer.
- Oefen niet langer dan 15 minuten achter elkaar. Oefen liever meerdere keren kort, dan één maal lang achter elkaar.

Wat als u pijn krijgt?

- Bij een hernia met een radiculair syndroom is pijn onvermijdelijk. De oefeningen kunnen een toename van de pijn veroorzaken, dit is niet per definitie slecht. Wel moet de pijn na het stoppen met de oefeningen binnen enkele uren afnemen.
- Let op: als een oefening schietende pijn in uw been veroorzaakt, stop dan met die oefening.
- Als u vragen heeft over de pijn bij een oefening of de oefening zelf, overleg dit dan met uw fysiotherapeut.

Oefeningen

Oefeningen in rugligging

Doel: verbetering van de kracht en samenwerking van uw buik- en rugspieren.

Ga op uw rug op bed liggen met gebogen benen en start met de onderstaande oefeningen.

1. Beweeg uw knieën naar u toe. Pak uw knieën beet met uw handen. Beweeg uw knieën rustig, binnen de pijngrens, van links naar rechts. Eventueel kunt u met uw knieën rustig rondjes draaien. Houd hierbij uw schouders op het matras.
2. Zet uw voeten op het bed. Beweeg uw knieën, binnen de pijngrens, samen rustig naar links en vervolgens naar rechts. Houd hierbij uw schouders op het matras.
3. Maak een bruggetje. Ondersteun eventueel uw bekken met uw handen terwijl uw ellebogen op het matras steunen.



- Span uw buikspieren aan, strek één been en til het gestrekt 1 cm op. Houd de lage rug goed tegen het matras gedrukt.



- Houd uw knieën tegen elkaar, span uw buikspieren aan en strek één voor één uw benen. Houd de lage rug goed tegen het matras gedrukt.



- Trek uw kin in, wijs met uw handen naar het plafond en kom met uw hoofd en schouders net los van het matras.



7. Net als oefening 6, maar wijs nu met uw handen afwisselend naar links of rechts richting uw knieën.



Oefening in kruiphouding

Doel: verbetering van de samenwerking tussen uw buik- en rugspieren.

8. Stap met uw 'goede' been naar voren en buig door uw knie, totdat uw andere knie op de grond rust. Zoek hierbij steun bij een stabiel voorwerp, zoals een bed, een bank of een stoel. U staat nu in schuttersstand. Zet uw 'goede' been naast uw andere been. Uw knieën staan nu onder uw heupen. Zet uw handen onder uw schouders. U bent nu in kruiphouding. Maak vervolgens rustig een holle en een bolle rug.



holle rug



bolle rug

Tot slot

Deze patiëntenfolder geeft u voor de eerste weken thuis houvast. Wij wijzen u erop dat u nog niet volledig hersteld bent als u met ontslag gaat. Vaak wordt u na ontslag verwezen naar een fysiotherapeut in uw omgeving om verder te werken aan uw herstel. Deze zal de oefeningen uitbreiden en activiteiten, die voor u belangrijk zijn, met u bespreken, zoals bijvoorbeeld fietsen.

Heeft u nog vragen?

Als u vragen heeft over de oefeningen in deze folder, kunt u deze aan uw behandelend fysiotherapeut stellen.

U kunt ons ook bellen; de afdeling Fysiotherapie van het IJsselland Ziekenhuis is van maandag t/m vrijdag te bereiken via telefoonnummer **010 – 258 5155**.

Meer lezen?

Kijk voor aanbevolen websites op www.ysl.nl bij uw specialisme.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van uw fysiotherapeut heeft ontvangen. Bij het opstellen van deze folder is gebruik gemaakt van de folder 'Fysiotherapie bij een rugoperatie' van het Diakonessenhuis Utrecht.