



## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## In het kort

### Nekhernia



U heeft een hernia in de nek, ook wel een cervicale hernia genoemd. De klachten van een hernia gaan vaak vanzelf over. Bij u zijn de klachten van de hernia niet minder geworden. Daarom heeft u voor een operatie gekozen. Hier ontvangt u meer informatie over de voorbereiding, de operatie en de nazorg.

## Wat is een nekhernia?



### Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

### Uitgesproken tekst van de video

Van uw nek tot uw stuitje zit uw wervelkolom.

Deze wordt ook wel de ruggengraat genoemd.

De wervelkolom zorgt onder andere voor de stevigheid van het lichaam en dat u uw lichaam kunt buigen of draaien.

De wervelkolom bestaat uit de nekwerfels, de borstwerfels...

de lendenwerfels en het heiligbeen met het stuitje.

De wervelkolom is opgebouwd uit meerdere losse wervels.

Tussen alle wervels zit een tussenwervelschijf.

De tussenwervelschijven vangen schokken en stoten op.

Ook zorgen ze ervoor dat de wervels een beetje kunnen bewegen.  
De buitenkant van de tussenwervelschijf is gemaakt van stevig kraakbeen.  
De binnenkant is zacht.  
Tussen de wervels loopt een holle gang, het wervelkanaal.  
Door het wervelkanaal loopt het ruggenmerg.  
Uit het ruggenmerg komen zenuwen.  
Soms steekt een deel van een tussenwervelschijf in de nek uit.  
Hierdoor duwt de tussenwervelschijf tegen een zenuw aan.  
Dit noemen we een nekhernia.  
Meestal voelt u daardoor uitstralende pijn naar één of beide armen.  
Ook kunt u tintelingen of een verdoofd gevoel in één van uw armen voelen.

## Symptomen van een nekhernia



Onderstaande klachten komen vaak voor bij een nekhernia:

- Pijn in uw arm of hand
- Pijn in uw nek of schouder
- Tintelingen of een doof gevoel in uw arm of hand
- Soms krachtverlies in uw arm of hand.

## Beschadiging ruggenmerg



Soms is er een grote hernia midden in de nek. Dit kan druk geven op het ruggenmerg. Een vernauwing (stenose) van de nek kan dit ook veroorzaken. Hierdoor kunt u ook andere klachten hebben. Denk aan:

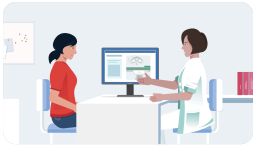
- Tintelingen of doof gevoel in armen of benen
- Minder kracht in armen of benen
- Minder controle over de aansturing van de armen of benen. U kunt dan bijvoorbeeld slingerend gaan lopen en knoopjes moeilijker dicht maken
- Problemen met plassen en poepen

Als het ruggenmerg beschadigd is door druk, heet dit een myelopathie of een incomplete dwarslaesie.

---

## Vorbereiding

## Preoperatieve screening



Voor de opname in het ziekenhuis heeft u een afspraak bij de Preoperatieve screening.

U heeft dan een gesprek met een anesthesioloog. De anesthesioloog zorgt voor uw narcose.

Hiervoor heeft de anesthesioloog informatie nodig over uw lichamelijke gezondheid en welke medicijnen u gebruikt.

Daarnaast heeft u nog een gesprek met de apotheek. Zij bespreken met u uw medicijn gebruik.

**Belangrijk**

## Stoppen met bloedverdunners



Gebruikt u medicijnen die bloed verdunnen? Deze mag u niet slikken tijdens de operatie. Tijdens de preoperatieve screening hoort u wanneer u hiermee moet stoppen.

## Wat neemt u mee?



- Spullen voor een overnachting, zoals nachtkleding en toiletartikelen
- Hulpmiddelen (bijvoorbeeld een bril, gehoorapparaat of rollator)
- Een bakje voor uw gebit
- Een brillenkoker
- Uw medicijnen en de originele verpakking
- Geldig ID-bewijs
- Goede schoenen welke makkelijk aan te trekken zijn

## Niet scheren

Voor de operatie mag u zeven dagen lang het gebied waar u geopereerd wordt niet scheren. Doet u dat wel, dan heeft u meer kans op ontstekingen.



## Geen sieraden

Draag geen sieraden op de dag van de operatie. Heeft u toch sieraden om? Dan kan de operatie niet doorgaan.



## Draag geen nagellak

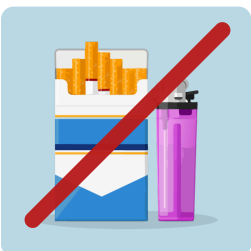
Draag geen nagellak of kunstnagels op de dag van de operatie.



## Make-up of bodylotion

Draag geen make-up of bodylotion op de dag van de operatie.

## Stop met roken



Het is verstandig om te stoppen met roken. Roken zorgt ervoor dat de wond minder goed geneest. Ook heeft u een grotere kans op een ontsteking. Het is aan te bevelen om vier weken voor de operatie en vier weken na de operatie niet te roken.

# Dag van de operatie

Belangrijk

## Nuchter zijn (niet eten en drinken)



Voor deze operatie is het belangrijk dat u nuchter bent. Dat betekent dat u vanaf een bepaald tijdstip niet meer mag eten en drinken. Uw zorgverlener geeft u hierover meer informatie.

## Aanmelden in het ziekenhuis



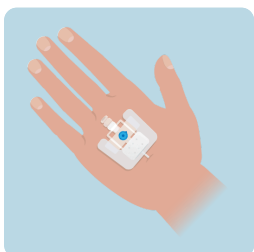
U wordt op de dag van uw operatie opgenomen in het ziekenhuis. Op de opnamedag meldt u zich bij de balie op Verpleegafdeling A3 (route 59).

## Naar de operatiekamer



Vlak voor de operatie bent u in de voorbereidingsruimte van het operatiecomplex. Een zorgverlener brengt u naar de operatiekamer. Hier ontmoet u nog even kort de neurochirurg en de anesthesioloog.

## Infuus



Voor de operatie brengt een zorgverlener een infuus bij u in. Via dit infuus brengt de zorgverlener u in slaap. U krijgt via het infuus ook pijnstilling.

# De operatie



## Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

---

### Uitgesproken tekst van de video

Bij de operatie van een nekhernia gebruikt de arts een microscoop.

U wordt in slaap gebracht.

Dan draait de arts uw hoofd iets achterover.

De plek van de ingreep wordt gedesinfecteerd...

en afgedekt met steriele doeken.

De arts maakt een röntgenfoto.

Zo ziet de arts precies waar de operatie moet gebeuren.

Vervolgens wordt er een snede in uw nek gemaakt.

En een opening door de spieren om bij de wervels te komen.

Vanaf nu kijkt de arts door een microscoop.

Hiermee kan de arts extra diep kijken en alles goed zien.

De arts verwijdert het middelste deel van de tussenwervelschijf.

Nu kan ook de hernia worden weggehaald.

Zo krijgt de zenuw weer ruimte.

De arts plaatst een klein kooitje in de tussenwervelschijf.

Dit zorgt ervoor dat de wervels niet op elkaar zakken.

Als laatste sluit de arts de snee...

en dekt deze af met een hechtpleister.

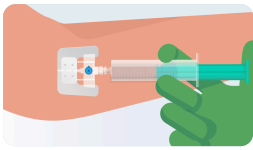
De operatie is klaar.



## Duur van de operatie

De operatie duurt ongeveer 45 tot 90 minuten.

## Narcose



Tijdens de operatie krijgt u een algehele verdoving. Dit noemen we de narcose. Hierdoor slaapt u en voelt u niets tijdens de operatie

---

## Na de operatie

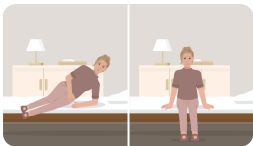
### Verkoever



Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer. Daar kunt u rustig bijkomen van de narcose. Als het goed met u gaat, brengt een zorgverlener u naar de verpleegafdeling.

U moet na de operatie eerst twee uren op uw rug liggen.

### Fysiotherapie tijdens de opname



De fysiotherapeut neemt de leefregels met u door en gaat het zelfstandig mobiliseren met u oefenen.

De belangrijkste leefregels zijn:

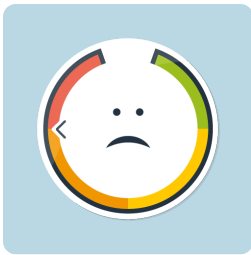
- Geen gebruik maken van de papegaai boven het bed
- Via de zij in en en uit bed stappen (zie bovenstaande afbeelding)
- De eerste 4 weken niet voorover bukken

### Medicijnen tegen de pijn



Tijdens de operatie krijgt u medicijnen tegen de pijn. Na de operatie werkt dit langzaam uit. Daarom krijgt u van de arts pijnstillers, zodat u minder pijn heeft. Geef het aan als de pijn erger wordt.

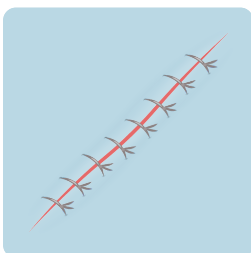
## Klachten



Na de operatie heeft u misschien klachten.

- U kunt de eerste dagen keelpijn hebben bij het slikken
- U kunt hees zijn
- Weken na de operatie voelt u soms spierpijn in de nek en schouders. Dit komt door het blokje dat is geplaatst
- Vaak is de pijn in de arm minder of helemaal weg
- Irritatie van de zenuw kan na een paar dagen terugkomen. De zenuwpijn wordt vanzelf minder. Dit komt doordat het operatiegebied iets dikker kan zijn
- Een doof gevoel kan na de operatie erger worden. Dit kan maanden blijven. Soms gaat dit gevoel niet meer weg
- Had u voor de operatie krachtsverlies? Het kan zijn dat dit niet beter wordt na de operatie
- De nek en het gebied rondom de operatiewond kunnen dik, warm en pijnlijk aanvoelen. Dit komt door de hechtingen, het wondvocht of een blauwe plek
- Een nieuwe hernia op hetzelfde niveau komt na een nekoperatie eigenlijk nooit voor omdat de hele tussenwervelschijf eruit is gehaald
- De twee wervels kunnen niet meer bewegen. Dit kan zorgen voor nieuwe problemen. Er kan daardoor ook een hernia of stenose op een andere plek ontstaan

## Hechtingen



De operatiewond is meestal geplakt met een laagje lijm. Dat laat na ongeveer vijf dagen vanzelf los. De wond kan ook onderhuids gehecht zijn.

Soms wordt na het onderhuids hechten nog een soort hechtlijm op de wond aangebracht. Wanneer dit het geval is mag u dit de eerste drie weken na de operatie niet inwrijven, inzepen en droogwrijven. Bij het afdrogen de wond dus droogdeppen. Wanneer deze hechtlijm is aangebracht mag u geen pleister over de wond plakken.

## Bloedverduunners

Gebruikt u bloedverduunners? De zorgverlener vertelt wanneer u hier weer mee mag beginnen.



## Naar huis



Als alles goed gaat mag u de dag na de operatie meestal weer naar huis. U blijft dus een nacht in het ziekenhuis. Vraag of een familielid of een naaste u ophaalt.

## Pijnstilling thuis



Als u wordt ontslagen uit het ziekenhuis, bespreekt de zorgverlener of u pijnstilling nodig heeft.

Gebruikte u voor de operatie veel pijnstillers? Dan geeft de zorgverlener bij het ontslag uit het ziekenhuis aan hoe u dat het beste kunt afbouwen. Ook kan u het afbouwen van de medicatie met uw huisarts bespreken.

## Controle



Zes weken na de operatie heeft u een afspraak met de neurochirurg. Meestal is dit een telefonische afspraak.

---

# Leefstijl

## Herstel na de operatie

Doe rustig aan na de operatie. De nek kan pijn doen in de eerste weken. De pijn in de arm gaat niet altijd meteen helemaal weg. Stop ook bij tintelingen, doofheid of uitstraling. Dit kan komen door overbelasting of een verkeerde houding.



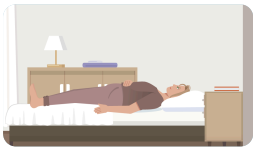
## Hoe lang duurt mijn herstel?



In principe duurt de herstelperiode zes weken. In die periode moet u activiteiten met nek en armen beperkt houden. Wissel uw houding in het dagelijks leven regelmatig en geef de nek af en toe rust in een stoel met hoofdsteun of door te gaan liggen. Wanneer het herstel vlot verloopt, mag u de activiteiten per week rustig uitbreiden.

Na zes weken kunt u uw nek weer helemaal gebruiken. Of dit haalbaar is, verschilt per persoon. Luister in deze periode goed naar uw lichaam.

## Liggen



Af en toe liggen werkt ontspannend voor uw nek. Een ligmoment mag 15-20 minuten duren en kunt u meerdere keren per dag uitvoeren. Wissel liggen en activiteiten af.

Als u ligt en u wilt opstaan, doe dat dan op de volgende manier:

1. Draaien naar uw zij. Houd hierbij uw rug recht
2. Laat uw onderbenen over de rand van het bed hangen
3. Duw uzelf tegelijkertijd omhoog



## Autorijden

Ons advies is om de eerste vier weken niet zelf auto te rijden. U mag wel als bijrijder mee in de auto. Hervatten van het zelf autorijden kan alleen als u een goede controle over uw armen en benen heeft.

Uit ervaring weten we dat auto rijden klachten kan geven. Waarschijnlijk door de schokbelasting in een ontspannen zithouding. Het maakt overigens verschil of u zelf de auto bestuurt of dat u passagier bent. Als passagier heeft u meer mogelijkheden om van houding te veranderen en hoeft u niet fysiek in staat te zijn een noodstop te maken.

De verantwoordelijk van het weer gaan autorijden ligt bij u als patiënt. U dient zelf in te schatten in hoeverre uw klacht de rijvaardigheid beïnvloedt. Bij twijfel over uw rijvaardigheid is het advies om niet achter het stuur te stappen

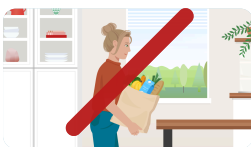
Begin met korte afstanden 10 tot 15 minuten. Wanneer dit goed gaat kunt u het geleidelijk uitbreiden.

## Huishouden



U mag de eerste vier weken geen zware huishoudelijke taken doen. Dit zijn bijvoorbeeld stofzuigen, bedden opmaken, dweilen en ramen lappen. U kunt wel lichte huishoudelijke activiteiten doen. Dit zijn bijvoorbeeld stoffen en afwassen. U kunt dit rustig opbouwen.

## Tillen



Til de eerste vier weken zo weinig mogelijk. Til niet meer dan vijf kg. Daarna kunt u weer beginnen met tillen. Als u iets tilt, denk dan aan de volgende punten.

- Til rustig
- Til met twee handen
- Til het voorwerp zo dicht mogelijk bij uw lichaam
- Til niet boven schouderhoogte. Dit geldt bijvoorbeeld voor het ophangen van was en het lappen van ramen
- Ook trek- en duwbewegingen zijn te belastend voor uw nek



## Douchen

U mag douchen. Na twee weken na de operatie mag u ook weer in bad. Dit mag maximaal 30 minuten. Dep de wond daarna goed droog met een schone doek.

## Seksualiteit



Na de operatie mag u gewoon seks hebben. Hierbij geldt hetzelfde als bij het bewegen: luister goed naar uw lichaam. Vermijd houdingen die niet prettig aanvoelen.



## Aan het werk

Wanneer u weer aan het werk kunt, hangt af van wat voor werk u doet. Wij adviseren u om de eerste vier tot zes weken niet te werken. Tijdens uw afspraak met de arts kunt u overleggen wanneer u het werk weer kunt hervatten.

De bedrijfsarts kan met u bespreken wanneer en op welke manier u weer kunt beginnen.

---

## Beweging

### Fysiotherapie



De eerste zes weken na de operatie heeft u geen fysiotherapie nodig. Tijdens uw controleafspraak bespreekt u met de arts of fysiotherapie nodig is.

## Loopschema voor thuis

Vanaf de tweede dag na de operatie kunt u beginnen met het wandelschema. Het schema bestaat uit een richtlijn voor het opbouwen van het lopen welke buiten uitgevoerd kan worden. Houd ook hierbij rekening met de bovenstaande 'gouden regel'.

Gouden regel is dat u geleidelijk aan weer van alles mag gaan doen en uitproberen, zolang dit geen aanhoudende toename van klachten geeft.

Week	Tijd	Frequentie
1	5 minuten	3x per dag
2	10 minuten	3x per dag
3	15 minuten	3x per dag
4	20 minuten	2x per dag
5	25 minuten	2x per dag
6	30 minuten	2x per dag

Aandachtspunt:

- Tijdens het wandelen de armen ontspannen laten slingeren, tenzij gebruik wordt gemaakt van een loophulpmiddel

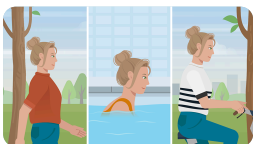
## Bewegen en fietsen



Na zes weken kunt u een stukje gaan fietsen. Beperk de eerste keren tot maximaal vijf tot tien minuten. Fiets niet op plekken met veel hobbels in de weg. Let op bij het op- en afstappen.

U mag na de operatie eventueel gebruik maken van een hometrainer. Let hierbij goed op uw houding. Zet de hometrainer niet te zwaar.

## Sporten en zwemmen



Sporten raden we af in de eerste zes weken na de operatie. Wanneer u voor de operatie aan sport deed en een goede conditie had, zult u merken dat die conditie behoorlijk verminderd is. Voordat u uw sport weer hervat is het belangrijk dat de basisvoorwaarden daarvoor goed zijn, dus dat alle dagelijkse dingen weer probleemloos lukken en uw basisconditie weer voldoende op peil is. Kunt u uw dagelijkse activiteiten weer doen zonder problemen? Dan kunt u weer beginnen met sporten. Bouw het sporten langzaam op. En let goed de pijn in de rug. Doe voorzichtig met contactsporten zoals voetbal en judo.

Vier weken na de operatie mag u beginnen met zwemmen. Bouw het zwemmen rustig op en luister goed naar uw lichaam. Hierbij is het advies om het zwemmen op de buik en rug af te wisselen.

Wij adviseren u om de borstcrawl, vlinderslag of duiken over te slaan. Dit is namelijk zwaarder voor uw rug.

---

## Complicaties

Bij iedere operatie heeft u kans op complicaties. Dit zijn problemen die door de operatie kunnen ontstaan. Ook tijdens en na de operatie kunnen er problemen ontstaan.

### Ontsteking



Soms krijgt u na de operatie een ontsteking in het wondgebied. Dit kan met medicijnen behandeld worden. Deze medicijnen heten antibiotica. Heel soms moet u nog een keer geopereerd worden.

### Nieuwe of dezelfde klachten



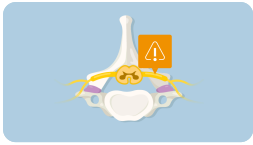
Heel soms kan de hernia opnieuw terugkomen op dezelfde plek. Soms blijven de klachten van de hernia na de operatie bestaan. In sommige gevallen worden de klachten erger na de operatie.

Meestal duurt het zes weken voordat u echt kunt voelen of de klachten helemaal weg zijn of minder zijn geworden. Wacht daarom de eerste zes weken altijd af.

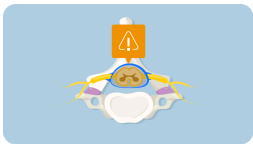
De volgende complicaties komen niet vaak voor. Deze complicaties zijn zeldzaam. Maakt u zich zorgen? Bespreek dit dan met uw arts

### Zenuwschade

Dit kan leiden tot minder kracht of gevoel in uw armen en benen. In zeldzame gevallen kan er zelfs een dwarslaesie ontstaan.



## Ruggenmergvliesbeschadiging



Rond het ruggenmerg zit een vlies. Dit vlies beschermt het ruggenmerg. Het zorgt ervoor dat hersenvocht op zijn plek blijft. Bij een beschadiging kan dit vocht gaan lekken. Soms is een operatie nodig om de beschadiging te herstellen.

## Beschadiging van organen in de nek



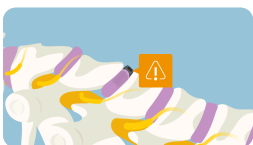
U kunt bloedvaten, de slokdarm, de luchtpijp of zenuwen in uw nek beschadigen. Dit kan heesheid en slikproblemen geven.

## Nabloeding in de nek



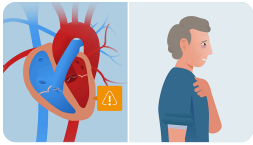
Dit kan druk geven op de zenuwen of luchtpijp. Een extra operatie kan nodig zijn. Hierdoor kunt u uitval krijgen.

## Implantaatproblemen



Het blokje of ander implantaat kan loslaten of afbreken. Een nieuwe ingreep kan nodig zijn.

## Bloedstolsels



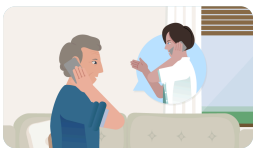
In sommige gevallen kunt u klontjes in uw bloed krijgen, dit noemen we ook wel een bloedstolsel of trombose. Deze kunnen in uw longen, hart of hersenen terecht komen. Dit kan ervoor zorgen dat u niet goed kunt ademen, de doorbloeding verstoord wordt of dat u een hartinfarct krijgt. Gelukkig komt dit

bijna nooit voor.

---

## Contact

### Contact



Neem contact op met uw arts als:

- U koorts boven de 38,5° heeft
- De wond open gaat
- Er pus of helder vocht uit de wond komt
- De wond steeds dikker wordt
- De wond rood, hard of warm wordt of pijnlijk gaat kloppen
- U ondraaglijke pijn in uw rug of been krijgt
- U kracht verliest aan één of beide benen
- U niet meer kunt plassen of als u plas of ontlasting niet meer kunt ophouden

Voelt u zich niet goed? En vertrouwt u het niet? Neem dan altijd contact op met uw huisarts.