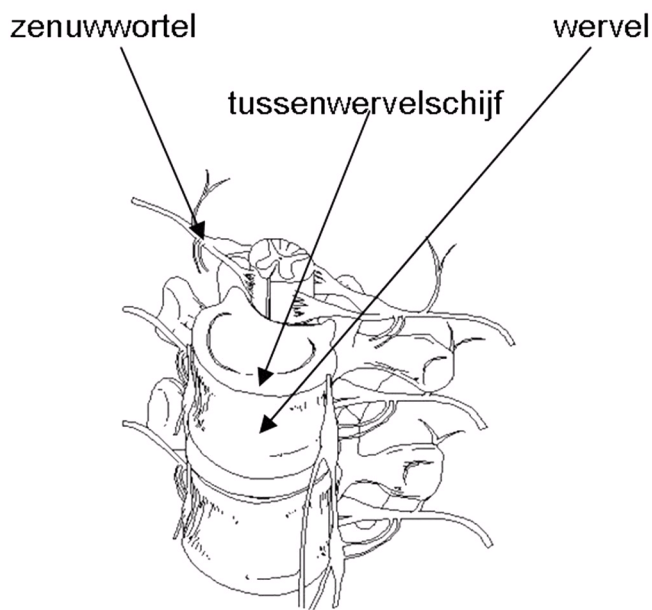


Mobilisatie na een hernia-operatie

Mobilisatie na een herniaoperatie

U heeft een herniaoperatie gehad. Deze folder geeft korte informatie om na een herniaoperatie weer actief te worden. Het mobilisatieschema geeft richtlijnen aan voor het lichamelijk actief zijn. Hierin zit een duidelijke opbouw. Zo kan de rug weer langzaam wennen aan de krachten die er op inwerken (de belasting).

Het zijn richtlijnen. Dit wil zeggen dat het erg belangrijk is dat u zelf leert aanvoelen wat uw rug kan verdragen. U herkent een te grote belasting aan een toenemende pijn in uw rug en/of been. Het kan prettiger zijn om wat vaker kort uit bed te zijn in plaats van wat minder vaak en een langere periode.



Voor alle activiteiten geldt:

Ga na wat de uitwerking is op uw lichaam en bouw aan de hand daarvan uw activiteiten op.

Het mobilisatie schema

1e dag: 's middags opname; intake en uitleg door de fysiotherapeut.

2e dag (O.K.-dag): 's morgens operatie; 's middags uit bed en naar het toilet onder begeleiding. De fysiotherapeut beoordeelt of u die avond zelfstandig mag lopen.

3e dag: wassen bij de wastafel. 's morgens vroeg onder begeleiding wandelen; ieder uur zelf het wandelen herhalen. Als alles verder goed verloopt 's middags eventueel traplopen.

Vanaf de 3e dag: iedere dag maximaal 15 minuten zitten tijdens de maaltijden.

U kunt met ontslag als u voldoende controle heeft over de pijn, weer goed kunt lopen en u zich weer kunt redden met wassen en aankleden.

Heeft u vragen? Aarzel dan niet en stel ze aan uw arts, de verpleging of aan de fysiotherapeut.

Probeer de verleiding om lang te zitten (bijvoorbeeld gezellig te kletsen) te weerstaan. Zitten is belastend voor de rug, bouw het zitten heel rustig op!

Het mobilisatie schema voor als u weer thuis bent:

- Licht huishoudelijk werk kunt u voorzichtig weer verrichten.
- Fietsen op een hometrainer kunt u opbouwen met begeleiding van uw fysiotherapeut.
- Na de operatie kunt u het zitten van 10 – 15 minuten qua frequentie opbouwen op geleide van de pijn.
- Na 2 weken kunt u de zitduur verlengen op geleide van de pijn of klachten.
- Fietsen en autorijden kunt u weer hervatten ongeveer 2 weken na de operatie.
- Bukken en tillen kunt u onder begeleiding van uw fysiotherapeut ook weer starten na 2 weken.
- Zwemmen kunt u (weer) gaan doen na controle bij uw chirurg. Tijdens deze controle wordt indien van toepassing gesproken over werkhervatting.