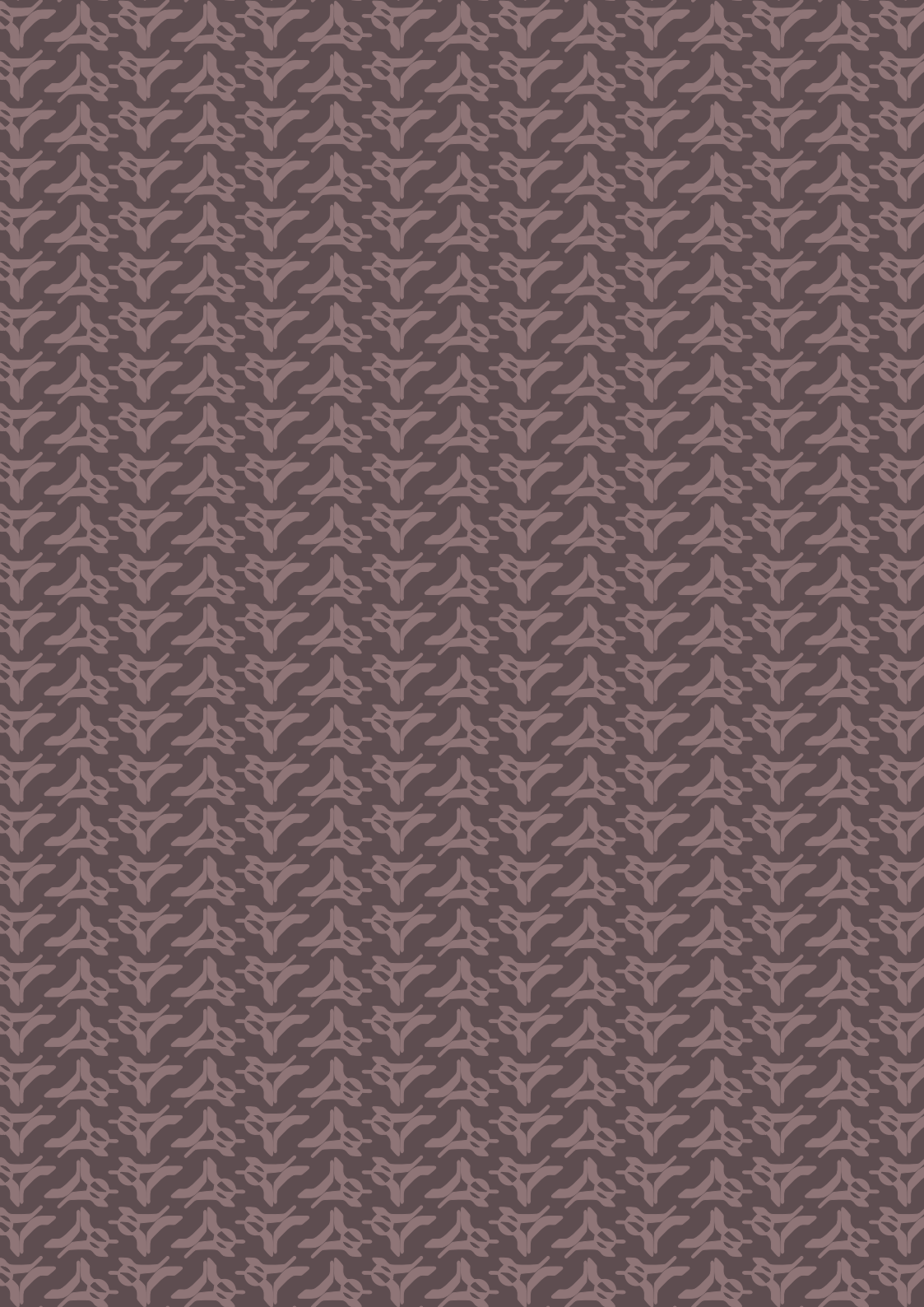


Rugkliniek  
Ipreburg

# Patiënteninformatie

## **Na de ingreep**



# Wanneer kan ik alles weer



De herniaoperatie waarvoor u hebt gekozen, is uitgevoerd met de uiterst innovatieve PTED-techniek. Dokter Menno Ipreburg heeft u hierover vooraf ruim geïnformeerd. Toch kunnen we ons uw verbazing voorstellen als u al een paar uur na de ingreep weer tamelijk normaal kunt bewegen. Waarschijnlijk nog pijnvrij ook. De kans is groot dat u, bijvoorbeeld via internet, kennis hebt genomen van verhalen die u een heel ander perspectief schetsen, met nog wekenlang pijn na de operatie. Betekent dit dat u nu weer volledig hersteld bent en dus kunt terugkeren naar al uw normale dagelijkse activiteiten? Nee, dat nu ook weer niet. U moet wel degelijk een herstelperiode in acht nemen, waarin u nog een poosje voorzichtig met uw lichaam moet omgaan. Die periode zal alleen veel korter duren dan bij de meer traditionele methoden om een hernia te opereren. In deze brochure vindt u uitgebreide informatie over het verloop van uw herstel na de ingreep.

## Wat is precies met mij gebeurd?

U hebt een herniaoperatie ondergaan met de PTED-techniek. Deze afkorting staat voor:

- Percutane (door de huid)
- Transforaminale (door het foramen, ofwel het gat in de zijkant waar de zenuwwortel doorloopt vanuit het wervelkanaal naar het been)
- Endoscopische (door een kijkbuis met een werkschacht)
- Dissectomie (verwijdering van het uitpuilende deel van de tussenwervel schijf).

## Hoe succesvol is de PTED-techniek?

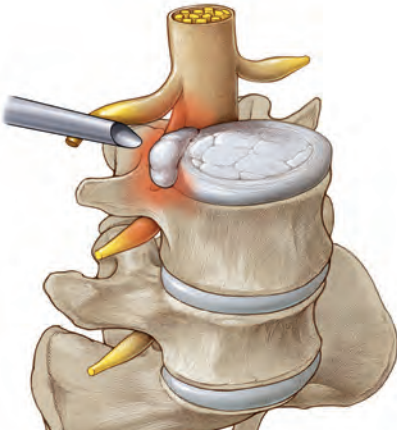
Deze techniek bestaat al ruim twintig jaar. Sinds die tijd zijn meer dan twintigduizend mensen in meer dan dertig landen volgens deze speciale operatietechniek van hun hernia afgeholpen. Dokter Ipreburg voert de ingreep sinds 2004 uit, na een uitvoerige opleidingsperiode. Inmiddels heeft hij meer dan duizend patiënten op deze wijze geopereerd. Het succespercentage van patiënten die helemaal geen of geen noemenswaardige pijn in het been meer hebben, ligt boven de negentig procent.



Kort gezegd betekent dit dat uw hernia vanaf de zijkant van uw lichaam via het foramen is benaderd met een naald. Over deze naald worden kleine buisjes geschoven die steeds wijder worden. Hierdoor is het mogelijk om met de speciale endoscoop in het lichaam naar de hernia te kijken en deze met verschillende paktangen te verwijderen. Het operatiewondje meet slechts acht millimeter.

## Wat mag ik direct na de ingreep verwachten?

Als uw ingreep achter de rug is, krijgt u, voordat u ongeveer twee uur later uit bed kunt, een korset om. Hoogstwaarschijnlijk is de pijn in uw been dan al geheel verdwenen. Wel kan uw rug nog gevoelig zijn op de plaats waar u bent geopereerd. Het kan voorkomen dat de hernia weliswaar volledig is verwijderd, maar dat u toch nog niet pijnvrij bent.



Het verwijderen van de hernia

Dit komt dan omdat een zenuw door de druk van de hernia ontstoken is geraakt. Deze zenuw zal zich doorgaans geleidelijk weer herstellen. Uw herstellervermogen en uw leeftijd spelen hierbij echter wel een belangrijke rol.

Dit herstellervermogen is afhankelijk van de ernst van de drukbeschadiging en van uw leeftijd.

### Hoe kom ik thuis?

U kunt met de auto naar huis maar als bijrijder. Plaats de leuning van de

passagiersstoel circa 45 graden verder dan gebruikelijk naar achteren. Neem onderweg ieder half uur even een korte pauze om wat heen en weer te lopen. Twee weken na de operatie mag u zelf weer autorijden. U mag dit in principe net zo lang doen als u kunt zitten, maar het is raadzaam te beginnen met korte ritjes.

### Waarom draag ik een korset?

Hoewel het operatiewondje slechts klein is, is in uw lichaam wel degelijk het één en ander gebeurd. De endoscoop is door de weke delen naar de hernia gebracht. Daardoor is een kleine wond ontstaan in de huid, de spieren en het overige weefsel. De wond heeft ongeveer twee weken nodig om te genezen. De tussenwervelschijf is na zes weken hersteld. Omdat ook met gebruik van het korset in het wondgebied enige zwelling kan optreden, is het mogelijk dat u na een paar dagen weer wat pijn in uw been gaat voelen. Dit is normaal en het gaat vrijwel altijd binnen één tot twee weken weer over.

Het korset wordt u na de ingreep aangemeten, geeft extra steun en helpt het maken van verkeerde bewegingen te voorkomen.



## Tips voor alledag

Tandenpoetsen kan belasting van de rug geven. U voorkomt dit door rechtop te staan of met de hand op de wastafel te leunen.



Zoek steun bij het aantrekken van uw schoenen of ga zitten. Een andere mogelijkheid is dat u liggend op uw rug uw schoenen aan trekt.

Til de eerste weken geen zware dingen. Ga bij tillen altijd door de knieën en hou het te dragen voorwerp dicht tegen u aan. Buk of buig niet naar voren zonder steun.



## Hoe lang moet ik het korset dragen?

U draagt het korset totdat uw rugspieren sterk genoeg zijn om hun functie als 'ruggensteun' weer op te pakken. Hoe snel dat gaat, verschilt van persoon tot persoon. U hebt het korset direct na de operatie om gekregen en u slaapt er de eerste nacht ook mee. De tweede nacht kunt u het korset afdoen en daarna hoeft u het niet meer te dragen als u ligt. Het korset aan- en afdoen doet u liggend. U maakt hiervoor een bruggetje en duwt uw zitvlak omhoog.

In de eerste twee weken na de ingreep draagt u het korset alleen overdag. In de twee weken daarna kunt u het af en toe afdoen en in week vijf en zes kunt u het gebruik ervan geleidelijk verder afbouwen. In ieder geval dient u het korset bij lang zitten, bijvoorbeeld bij autorijden, werk en huishouding, tot zeker vier weken na de operatie te dragen ter ondersteuning. Ook bij zwaar tillen is dit heel belangrijk.



## Hoe ziet de herstelperiode er in grote lijnen uit?

Die valt uiteen in drie fasen. In de eerste fase moet u uw lichaam rust gunnen zodat het beschadigde weefsel kan herstellen.

De hierop volgende tweede fase heeft als doel eventuele restklachten te verminderen, de gewrichten van de wervelkolom te mobiliseren en de rugspieren weer te gaan bewegen.

De derde fase begint na zes weken en is de belangrijkste. Hierin traint u de rugspieren, zodat de algemene conditie van uw rug wordt verbeterd.

U hebt namelijk een hernia gekregen omdat uw tussenwervelschijf is verzwakt en is beperkt in zijn functie. De operatie neemt wel de hernia weg, maar kan niet het functioneren van die tussenwervelschijf herstellen. U moet dus zelf zorgen voor sterke buik- en rugspieren, om weer een goede en stabiele rug te krijgen.

## Hoe moet ik mij de eerste tijd bewegen?

Voorzichtig. Staat u op uit een liggende positie, dan trekt u eerst uw knieën op en rolt u vervolgens op uw zij. Op die manier kunt u met een rechte rug gaan zitten.

Bukken zonder steun moet u de eerste tijd vermijden. Met het korset mag u staan en lopen. U mag echter de eerste twee weken slechts korte perioden achter elkaar, bij voorkeur op een hoge rechte stoel, zitten. U brengt de dag dus afwisselend liggend, staand en lopend door. Wandelen kunt, al naar gelang de klachten, langzaam uitbreiden. Het is de beste oefening die u kunt doen voor uw herstel. Overdrijf uw inspanningen echter niet.



Na twee weken mag u zwemmen, bij voorkeur op de rug ter vermindering van een holle rug. U mag nu ook weer autorijden. Bouw de tijd dat u dit doet langzaam op. Slapen op uw zij of uw buik is toegestaan, maar u slaapt waarschijnlijk het best op uw rug. Kiest u voor een zijligging, dan kunt u eventueel een kussen tussen uw benen houden. Bij de buikligging dient u één knie zijdelings op te trekken ter vermindering van een holle rug.





Bij het in bed liggen moet u uw knieën en enkels een paar keer per uur goed bewegen, om het ontstaan van bloedstolsels tegen te gaan. Over de eventuele pijnstilling na de operatie en een afbouw van de pijnmedicatie die u hebt gebruikt vóór de ingreep, kunt u voor uw ontslag uit de kliniek overleggen met de anesthesioloog. Dit is namelijk per patiënt verschillend.

### **Wanneer kan ik douchen en wat moet ik dan met de pleister?**

De dag na de ingreep kunt u alweer een douche nemen, met een volledig rechte rug. De pleister die u draagt, is daartegen bestand en die kunt u dus laten zitten. De pleister kunt u na twaalf dagen verwijderen. Mocht hij al voor die tijd loslaten, vervang hem dan door een gewone pleister. De hechting in de operatiewond hoeft niet te worden verwijderd, die lost vanzelf op.



### Is er een nacontrole?

Uiteraard, want dokter Ipreburg wil net zo graag als u zeker weten dat de operatie volledig is geslaagd. Hij belt u dan ook een aantal dagen na de operatie op om te horen hoe het met u gaat.

Drie weken na de ingreep stuurt u een e-mail of belt u dokter Ipreburg zelf op. Is hij op dat moment niet in staat om u te woord te staan, in verband met zijn spreekuur of zijn operatieprogramma, dan belt hij u aansluitend terug.

Indien gewenst kunt u zes weken na de operatie terugkomen voor een controle. Doen zich onverhoopt eerder problemen voor of heeft u vragen, dan is de kliniek 24 uur per dag bereikbaar.

Onze ervaring leert dat voor het grootste deel van onze patiënten en zeker als u verder wegwoont, een telefonische controle volstaat.

### Ben ik voor die tijd alweer mijn spieren aan het oefenen en aan het werk gegaan?

Naast de postoperatieve aanwijzingen van de verkoeververpleegkundige vindt u in deze brochure ook algemene adviezen voor de eerste periode na de operatie. Zij geeft tevens informatie over uw revalidatie. Het revalidatieprogramma is gericht op conditietraining, ontspanning, beweeglijkheid, spierkracht en tiltechnieken.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut start u niet eerder dan zes weken na de operatie met een gedetailleerd oefenprogramma. Uw fysiotherapeut informeert u hier verder over. Het is belangrijk dat er minstens één dag tussen twee behandelingen zit.

De fysiotherapeut leert u oefeningen die u zelf dagelijks thuis kunt doen.



Deze oefeningen zijn erg belangrijk voor het verdere verloop van uw genezing. Na zo'n twee weken kunt u fietsen en zwemmen. Alle andere sporten kunt u vanaf zes weken na de ingreep weer langzaam opbouwen. Hoe snel u weer kunt gaan werken, hangt af van het soort werk dat u doet. Verricht u kantoorwerk, dan kunt u al na een week voorzichtig weer beginnen.

Hierbij moet u wel heel goed luisteren naar uw lichaam en dus niet meer uren per dag werken dan u aan kunt. Een zittend beroep kunt u normaal gesproken na drie tot zes weken weer gewoon uitoefenen.

Eerder beginnen met fysiotherapie wordt sterk afgeraden. Recent onderzoek wijst namelijk uit dat dit het risico op een nieuwe hernia op dezelfde plaats vergroot.

Een hoog/laag tafel op uw werkplek wordt sterk aangeraden. Denk er echter wel om dat zitten voor de wervelkolom een van de zwaarste belastingen is. Het is dus belangrijk regelmatig van houding te veranderen. Vereist uw werk meer fysieke inspanning, dan moet u het de eerste zes weken rustig aandoen en kunt u het daarna weer langzaam opbouwen.

### **Ben ik na de nacontrole volledig genezen?**

Grotendeels wel. Maar u dient ook in de tweede en derde maand na de ingreep door te gaan met het trainen van uw rugspieren. Vooral bij fysiek zwaar werk of bij sporten is een intensief oefenprogramma ter versterking van de rug- en buikspieren noodzakelijk. Hou er rekening mee dat uw rug – ook bij alle vooruitgang die u boekt en ondanks het feit dat u pijnvrij bent – een zwakke plek zal blijven.

## De zachte wereld van Claudy Jongstra

Iedere patiënt komt bij zijn bezoek in aanraking met de vilten wand van kunstenaar Claudy Jongstra, die speciaal voor Rugkliniek Ipreburg gemaakt is.

Ruim tien jaar geleden begint Claudy Jongstra met het maken van vilten stoffen. Aanvankelijk voor haar eigen modelabel of voor mode- en setontwerpers, inmiddels houdt ze zich vooral bezig met het ontwerpen en realiseren van grote wandvullende werken, zoals hier in Rugkliniek Ipreburg gevestigd in Hospitaal Veenhuizen. Ze maakt haar vilten in een combinatie

van natuurlijke materialen als wol, zijde en ecokatoen. Bijzonder is dat ze in grote mate zelfvoorzienend is. Voor de wol kan ze terugvallen op haar eigen kudde Drentse heideschappen. Voor de kleuren gebruikt ze verfstoffen uit voornamelijk plantaardige grondstoffen en hiervoor is de aloude receptuur door haar en haar team opnieuw tot leven gewekt. Het werk: "Het Paradijs" dat Claudy Jongstra voor Rugkliniek Ipreburg heeft gemaakt, wordt bevolkt door feeëriekke wezentjes. Deze speelse en lichtvoetige diertjes zijn op haar verzoek erin geschilderd door vriend en beeldend kunstenaar Marc Mulders, met wie ze regelmatig samenwerkt.

Een opdracht krijgen voor een publiek gebouw zoals een ziekenhuis vindt Claudy Jongstra verrukkelijk, omdat het resultaat daar voor velen toegankelijk is. Ze weet uit ervaring, welk effect haar werk op mensen kan hebben. Haar vilten spreken aan, ze roepen gevoelens op van bescherming en geborgenheid, van warmte en troost. In haar eigen woorden: "Je wordt er niet beter van, maar je voelt je er wel beter bij".



Meer informatie over Claudy Jongstra en haar werk;  
[www.claudyjongstra.com](http://www.claudyjongstra.com)

## **Algemene adviezen voor de eerste periode na de operatie**

- Probeer de hoeveelheid tijd die u uit bed doorbrengt geleidelijk uit te breiden. Doe dit naar eigen inzicht en vermogen.
- Verander regelmatig van houding. Ga dus afwisselend liggen, lopen, staan en in het begin niet te lang zitten.
- Zitten is meer belastend voor uw rug dan liggen, lopen of staan. Een goede zithouding is dus van groot belang. U zit het best op een hoge stoel met een rugleuning. Probeer rechtop te zitten. Plaats zo nodig laag in uw rug een kussentje.
- Probeer stapsgewijs uw dagelijkse activiteiten weer op te pakken.
- Neem na inspanning voldoende rust.
- Wandelen is een goede manier om aan uw conditie te werken. Probeer uw loopafstand langzaam maar zeker uit te breiden.
- U mag na twee weken fietsen op een hometrainer. Wilt u buiten fietsen, probeer dit dan eerst uit op een vlak wegdek.
- Na twee weken mag u weer autorijden. Begin met korte ritjes.
- Seksueel actief zijn is geen probleem. Wel is het belangrijk houdingen te vermijden die belastend zijn voor uw rug. Extreme bewegingen in de onderrug dient u te voorkomen.
- Hervat eventuele sportactiviteiten pas na zes weken en bij voorkeur na overleg met uw arts of fysiotherapeut.
- Het hangt van de aard van uw werk af hoe snel u weer aan het werk kunt. Overleg eventueel met uw huisarts en/of bedrijfsarts.

## **MEER WETEN?**

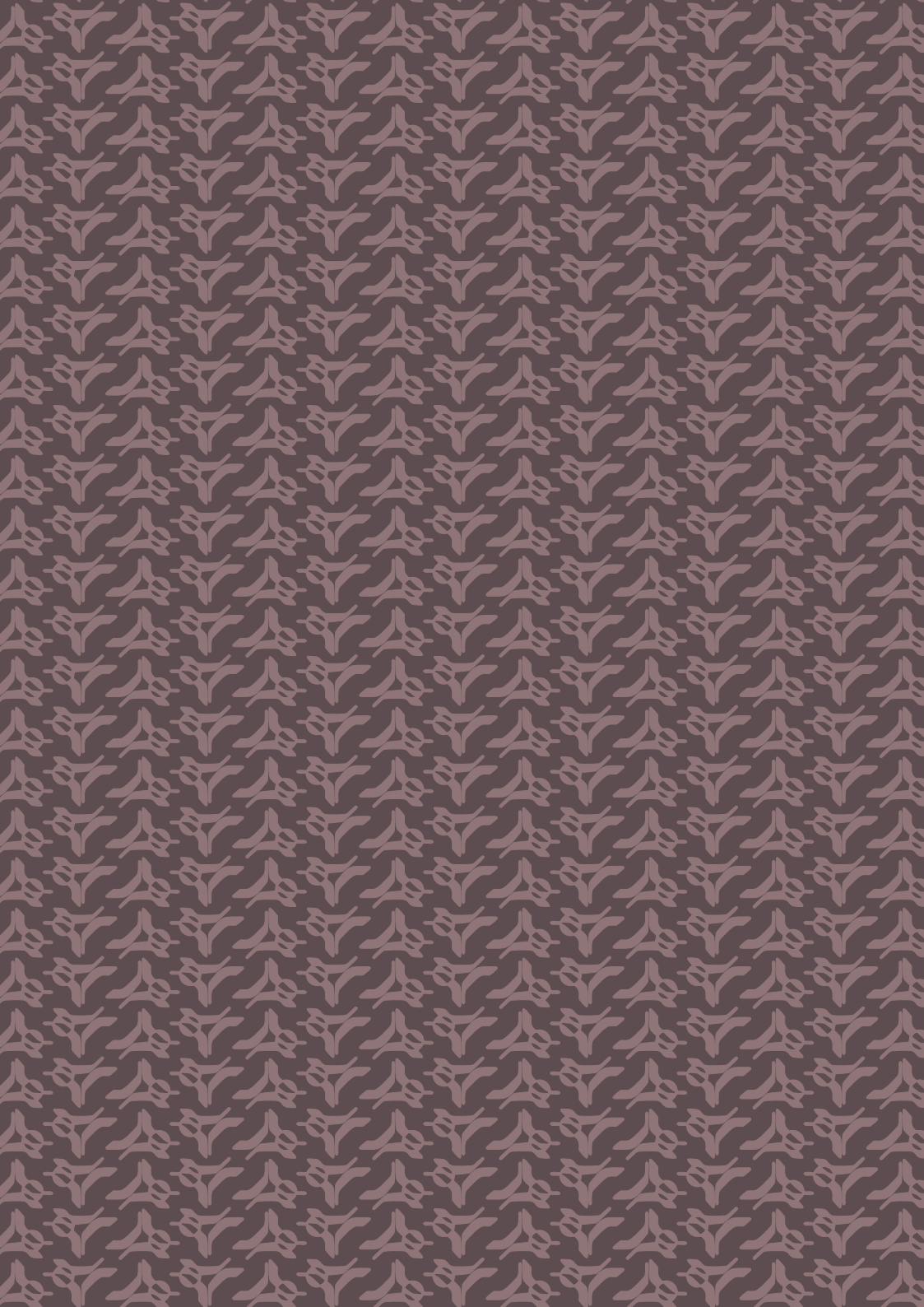
Heeft u vragen of treden er klachten op, neem dan direct contact op via 085 2103004 (24 uur per dag bereikbaar) of [info@rugkliniek-iprenburg.nl](mailto:info@rugkliniek-iprenburg.nl)  
Of kijk op [www.rugkliniek-iprenburg.nl](http://www.rugkliniek-iprenburg.nl) of [www.herniakliniek.nl](http://www.herniakliniek.nl)

Grafische vormgeving: George van Engelen Design. Illustraties: Natascha Stenvert.

Drukwerk: Scholma Druk Bedum.

Teksten: Frank van Wijk. Kunstwerken: Claudy Jongstra.

Fotografie: Jan Buwalda, joimax GmbH.



**Rugkliniek Ipremburg**  
HOSPITAAL VEENHUIZEN  
Hospitaallaan 10  
9341 AH Veenhuizen

T 085 2103004  
F 084 8317670

[info@rugkliniek-iprenburg.nl](mailto:info@rugkliniek-iprenburg.nl)  
[www.rugkliniek-iprenburg.nl](http://www.rugkliniek-iprenburg.nl)

[www.herniakliniek.nl](http://www.herniakliniek.nl)