

Informatie over een rugoperatie

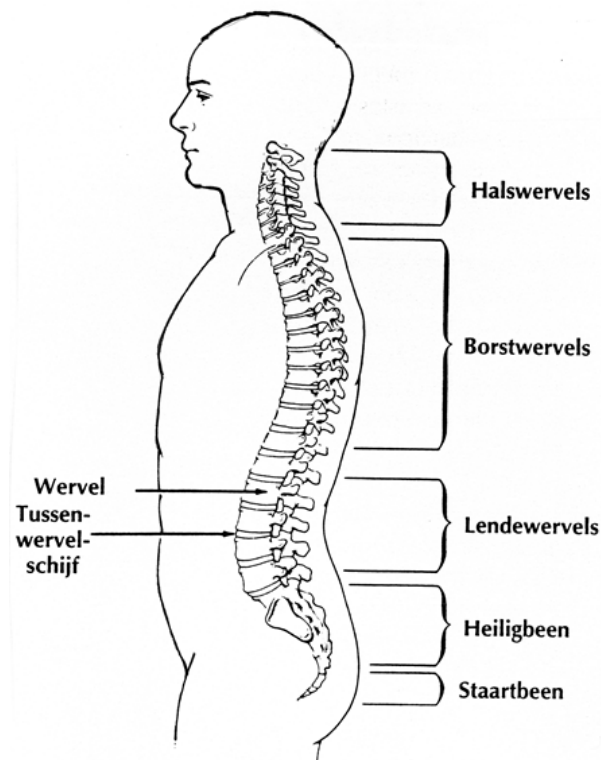
Binnenkort wordt u opgenomen voor een rugoperatie vanwege een Hernia Nuclei Pulposi (HNP) of een lumbale kanaalstenose. In deze brochure informeren wij u over de behandeling, de operatie en het herstel.

Rugoperaties

U wordt geopereerd vanwege een Hernia Nuclei Pulposi (HNP) of een lumbale kanaalstenose. Hieronder vindt u informatie over beide aandoeningen:

Hernia Nuclei Pulposi (HNP)

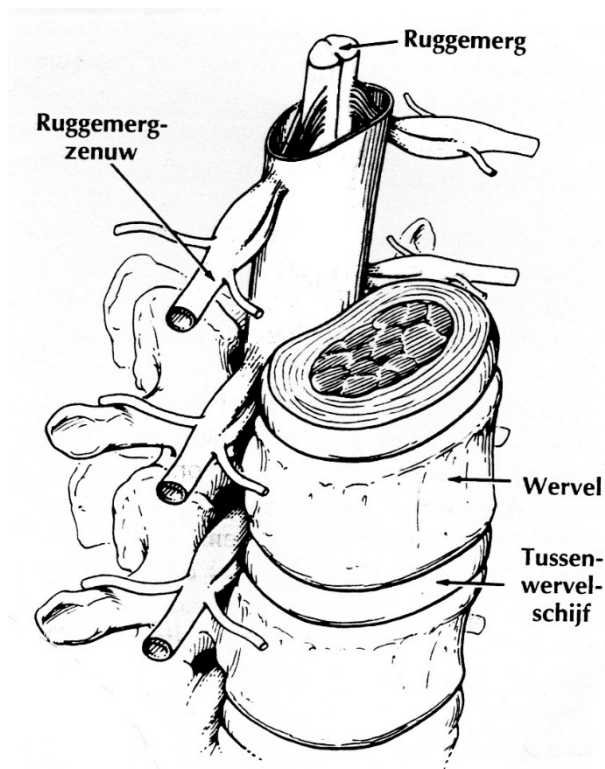
Hernia betekent letterlijk 'breuk'. Hernia Nuclei Pulposi houdt in dat er een tussenwervelschijf in de wervelkolom is beschadigd. Deze tussenwervelschijf heeft een zachte kern. Daaromheen zit een vezelring. Wanneer er in de vezelring een breuk ontstaat, wordt een deel van de zachte kern van de tussenwervelschijf naar buiten gedrukt. Als die uitpuilende kern tegen een zenuw drukt, krijgt u pijnklachten. Dit heet een Hernia Nuclei Pulposi (HNP).



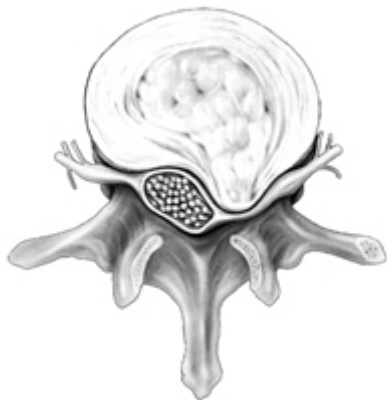
Rug en wervelkolom

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.



Wervel, tussenwervelschijf en ruggemerg



Tussenwervelschijf met hernia (HNP)

Waar ontstaat een HNP?

Een HNP kan zich op elke plaats in de wervelkolom van de rug ontwikkelen. De onderste tussenwervelschijven worden het zwaarst belast. Daarom komt een hernia in 90% van de gevallen in de onderrug voor.

Klachten HNP

- Een uitstralende pijn in de bil en het been (tot in de voet)
- Geen gevoel in de benen
- Krachtsverlies in het been en/of de voet
- Rugpijn in de onderrug
- Scheefstand van de rug
- Incontinentie

Behandeling bij een HNP

Een operatie is niet altijd nodig. Rust en/of fysiotherapie kunnen ook helpen. Geeft dit onvoldoende verbetering, dan kan tot een operatie worden overgegaan.

Wat gebeurt er tijdens een HNP-operatie?

Tijdens een HNP-operatie wordt de uitpuilende kern verwijderd die tegen de zenuw aandrukt.

Lumbale kanaalstenose

Door veroudering worden wervels minder flexibel en kan artrose (kalkafzetting) in de rug plaatsvinden. De zenuw in de rug komt hierdoor klem te zitten. Een lumbale kanaalstenose is een vernauwing van het lendenwervelkanaal door artrose, waardoor u pijn of gevoelloosheid in de rug en benen krijgt.



Lumbale kanaalstenose

Klachten

- Pijn in de onderrug
- Uitstraling van de pijn in een of beide benen
- Geen gevoel in de benen
- Krom lopen
- Krachtsverlies in de bil, het been en/of de voet

Wat gebeurt er tijdens een lumbale laminectomie?

Tijdens deze operatie (lumbale laminectomie) worden één of meerdere wervelbogen verwijderd om ruimte te creëren voor de zenuwwortel, zodat klachten kunnen herstellen.

Pre Operatieve Screening

Als u wordt geopereerd, gaat u vooraf naar de Postoperatieve Screening (POS).

Vorbereidingen thuis

- Vindt de operatie 's ochtends plaats, dan mag u de dag ervoor vanaf 24.00 uur niets meer eten en drinken.
- Vindt de operatie 's middags plaats, dan mag u 's ochtends een licht ontbijt gebruiken (2 beschuiten met beleg en een kopje thee). Daarna mag u niets meer eten en drinken.
- We raden u aan om de laatste 24 uur voor de operatie niet meer te roken.
- Bekijk de video onderaan de pagina op <https://www.mmc.nl/rugoperatie> over hoe u veilig in en uit bed komt na de rugoperatie.



De opname

De verpleegkundige ontvangt u in het ziekenhuis, voert een opnamegesprek met u en bereidt u voor op de operatie.

De operatie

Op de operatieafdeling krijgt u een infuus in uw arm. Hierdoor krijgt u vocht en eventueel medicijnen toegediend. Tijdens de operatie ligt u op uw buik op de operatietafel. De neurochirurg maakt een snee op de plek van de operatie en legt de zenuw weer vrij. De wond wordt gesloten met oplosbare hechtingen. Er wordt een slangetje bij de wond aangebracht, waardoor het wondvocht kan weglopen (wond drain). De operatie duurt ongeveer 45 minuten.

Na de operatie

- Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer (recovery). Zodra u voldoende wakker bent, wordt u naar de afdeling gebracht. De eerste uren controleert de verpleegkundige regelmatig uw bloeddruk.
- Wanneer u pijn heeft, kunt u om een extra pijnstiller vragen.
- De eerste 4 uur na de operatie moet u op uw rug in bed liggen om lekkage van de wond te voorkomen. Daarna kunt u afwisselend op uw linkerzij, rechterzij en rug liggen. Na 4

uur mag u met de verpleegkundige naar het toilet toe. De dag van de operatie mag u alleen uit bed om naar het toilet te gaan.

- De wonddrain wordt meestal na 6 uur verwijderd.
- Het infuus wordt binnen 24 uur verwijderd.

De dag na de operatie

- Vandaag gaat u met ontslag.
- De neuroloog loopt visite en bespreekt de medicatie. Indien nodig wordt een afbouwschema opgesteld voor medicatie die u al lange tijd gebruikt.
- De fysiotherapeut komt langs. Er wordt uitleg gegeven over het herstel van uw rug. Tevens wordt het lopen en traplopen doorgenomen, zodat u thuis veilig vooruit kunt.
- De verpleegkundige controleert de wond en geeft u de ontslagpapieren.

Controle

Na 6 weken heeft u een afspraak bij de neurochirurg. Bespreek met de arts wanneer u het werk weer kunt hervatten en/of kan gaan sporten. In de regel kunnen lichte werkzaamheden (aan bureau of licht huishoudelijk werk) na 4 tot 6 weken weer hervat worden. Zwaardere werkzaamheden (met veel tillen) kunt u pas hervatten na overleg met de neurochirurg.

Fysiotherapie

De eerste twee weken is het belangrijk het natuurlijk herstel van de rug af te wachten. Fysiotherapie is niet nodig. Tijdens controle bij de neurochirurg kunt u overleggen of fysiotherapie nog nodig is.

Complicaties/risico's

Elke operatie brengt risico's met zich mee. De neurochirurg heeft hier vooraf met u over gesproken. Wanneer u nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend arts.

Pijnklachten

Na de operatie kunt u last hebben van wondpijn. De wond kan enkele dagen tot weken gevoelig blijven. U kunt de eerste twee maanden pijn in het been voelen. Deze pijn kan per dag wisselen en wordt meestal veroorzaakt door irritatie van de zenuw. Andere klachten kunnen zijn: stijfheid en verminderde stabiliteit van de rug.

Zwelling

Soms treedt er een zwelling op van de wond. Dit komt meestal door de oplosbare hechtingen onder de huid of door wondvocht. Deze zwelling verdwijnt binnen 2 tot 3 maanden.

Doof gevoel of verlies van kracht

Een geïrriteerde of gezwollen zenuw geeft een dof gevoel of verlies van kracht. In de weken tot maanden na de operatie gaat dit meestal vanzelf over. Bij 2% van de patiënten treedt er uiteindelijk geen herstel op.

Zeldzame complicaties

- Lekkage hersenvocht

Tijdens de operatie kan er een klein scheurtje ontstaan in het vlies rondom de zenuw. Meestal is het gaatje zo klein dat u er geen last van heeft.

- Nabloeding

Bij een nabloeding ontstaat druk op de zenuwen. Klachten zijn pijn, tintelingen, een doof gevoel en/of verlies van kracht in het been.

- Infectie van de wond

Komt er gelig vocht of pus uit de wond, dan kan er een infectie zijn opgetreden. Neem direct contact op met de afdeling neurologie.

Leefregels voor thuis

- Wissel regelmatig van houding
- Vermijd langdurige belasting van de rug in dezelfde houding
- Bouw uw activiteiten geleidelijk op in tijd en intensiteit
- Beweeg rustig
- Het doen van activiteiten bevordert uw herstel

Liggend rusten

De eerste dagen na uw operatie is het goed om af en toe te gaan liggen. Bouw de duur en frequentie van het liggen langzaam af.

Wandelen

Probeer een aantal keer per dag te gaan wandelen. In het begin van de revalidatie is het beter om te lopen dan te zitten. Begin met korte afstanden en bouw dit op indien u geen klachten heeft.

Zitten

Zitten is voor de rug een belastende houding. U mag de eerste 2 weken maximaal 15 minuten per keer zitten. Wanneer u hierbij geen klachten ervaart, mag u het zitten na 2 weken langzaam uitbreiden. Verander regelmatig van houding en gebruik een stoel met een stevige zitting en rechte leuning. Plaats de voeten goed op de grond.

Fietsen

- Na een **HNP**-operatie mag u na 2 weken weer fietsen. Probeer bij voorkeur te fietsen over een vlak oppervlak, zoals een asfaltweg. Bouw de tijd en de afstand rustig op.
- Na een **lumbale laminectomie** mag u pas na 6 weken weer fietsen.

Authorijden

- Zelf authorijden kan na een **HNP**-operatie na twee weken als u voldoende kracht heeft in de benen om een noodstop te kunnen maken. Bouw de tijd en de afstand rustig op.
- Na een **lumbale laminectomie** mag u pas na 6 weken weer zelf authorijden.

Tillen en bukken

De eerste twee weken na de operatie wordt tillen afgeraden. Als u tilt, zorg dat de rug recht blijft en u een voorwerp met twee handen vastpakt. Buig door uw knieën en til vanuit de benen. Til het voorwerp zo dicht mogelijk tegen het lichaam op en blijf normaal doorademen. Begin met een lichte belasting en bouw dit rustig op.

(Huishoudelijk) werk

Enkele dagen na de operatie kunt u licht huishoudelijk werk weer hervatten, zoals koffie zetten, tafel dekken, afwassen, etc.

Zittend werk kan meestal na 3-4 weken rustig opgebouwd worden. Begin met een paar uur per dag en bouw dit op geleide van de klachten verder uit. Wissel het zitten en lopen regelmatig af. Wanneer u zwaardere werkzaamheden heeft, overleg de werkhervatting dan tijdens de controleafspraak met de neurochirurg (6 weken na de operatie).

Sporten

- Na een **HNP**-operatie: wanneer de wond na 3 weken goed genezen is, mag u weer zwemmen. Wissel zwemmen op de buik en de rug regelmatig af.
- Na een **lumbale laminectomie** mag u na 6 weken weer zwemmen.

Bespreek het hervatten van overige sporten tijdens de controleafspraak met de neurochirurg.

Geslachtsgemeenschap

Seksuele gemeenschap is niet bezwaarlijk, mits u verstandig met uw rug omgaat.

Vragen

Als u nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan uw arts, een verpleegkundige of fysiotherapeut.

Voor dringende vragen voor de operatie kunt u ook telefonisch contact opnemen met de polikliniek neurologie, telefoonnummer (040) 888 8410.

Voor vragen over de fysiotherapie kunt u van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur contact opnemen met PáraMax, telefoonnummer (040) 888 90 40.