

Richtlijnen na herniaoperatie *Fysiotherapie*

U heeft een micro-invasieve operatie van een hernia in de onderrug gehad. Na deze operatie moet u rustig aan weer opbouwen. Hieronder volgen de richtlijnen voor na de operatie:

- Zitten: probeer de eerste week niet langer dan 10-15 minuten achtereen te zitten.
- Wandelen: probeer elke dag een wandeling te maken. Bouw dit zodanig op, dat u na een maand ongeveer 1,5 uur achter elkaar kunt lopen, indien uw conditie dit toelaat.
- Zwemmen: als de wond goed gesloten is, mag u gaan zwemmen. Dit is meestal twee weken. Zwemmen bevordert het herstel van de rugspieren aanzienlijk.
- Autorijden: een week na de operatie mag u weer autorijden.
- Tillen: til de eerste vier weken na de operatie niet meer dan 6 kilo, waarbij u het gewicht verdeeld over links en rechts.
- Huishouden: let hierbij op uw houding, vermijd langdurig stilstaan.
- Werken: over het algemeen mag u na ongeveer twee weken uw werkzaamheden weer hervatten, maar ook hier geldt weer: luister naar uw lichaam! Bedenk dat het gecontroleerd opvoeren van de belasting van uw rug uw herstel bevordert en dat werkhervatting in het algemeen hierbij een belangrijke rol kan spelen.

Heeft u vragen na het lezen van deze folder?
Stel deze aan de zaalarts of de neurochirurg.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl.