

**Neurologie**

# **Operatie bij een hernia of een stenose met oefenschema**

**antonius**   
**ziekenhuîs**

Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met  
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

U hebt met de neurochirurg besproken dat u een operatie zult ondergaan. In deze folder krijgt u informatie over de operatie en het hersteltraject na de operatie.

Achterin de folder is ook het oefenschema opgenomen dat na de operatie op de afdeling wordt gebruikt. ***Wilt u de folder daarom meenemen bij uw opname?***

## **Een hernia**

De wervelkolom is opgebouwd uit een rij op elkaar gestapelde wervels. Tussen die wervels zitten schijfjes, de zogenaamde tussenwervelschijven. Deze schijven bestaan uit een stevige buitenring en bevatten een zachte kern. Als er een scheurtje in de buitenring ontstaat, kan het gebeuren dat een gedeelte van het weke binnengedeelte naar buiten gaat puilen. Zo'n uitpuiling wordt een hernia genoemd. De uitpuiling kan op een zenuwwortel drukken en tot pijn in het been en eventueel ook tot uitvalsverschijnselen leiden, zoals verlamming van het been of een tintelend of verminderd gevoel.

## **Een lumbale stenose (wervelkanaalvernaauwing)**

Het wervelkanaal kan gaan vernauwen door slijtage. Deze slijtage wordt ook wel artrose genoemd. Dit is een normaal verschijnsel van veroudering dat bij iedereen voorkomt, al verloopt dit bij iedereen verschillend. Als reactie op de slijtage kunnen het wervelbot en de omliggende weefsels gaan woekeren. Er ontstaat dan een verdikking die het wervelkanaal vernauwt, waardoor zenuwen beknelde kunnen raken. Dit leidt tot klachten zoals pijn en/of vermoeidheid bij staan en lopen in één of beide benen. Deze klachten treden niet direct op maar pas na een eind lopen en na enige tijd staan; de pijn in de rug en in de benen wordt erger, de benen gaan doof aanvoelen en worden stuurloos.

Als de vernauwingen toenemen, kunnen de zenuwen verder beknelde raken, waardoor verlamingsverschijnselen en gevoelsstoornissen in de benen kunnen optreden.

## **Vorbereiding**

### **Bloedverdunnende medicijnen**

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt dan moet u hier, in overleg met uw arts, voor de ingreep soms tijdelijk mee stoppen.

## **Anesthesie**

De operatie wordt gedaan onder plaatselijke verdoving (met een ruggenprik) of onder algehele anesthesie (narcose). Dit wordt met u besproken op het POS (preoperatief spreekuur). Hiervoor krijgt u een afspraak thuisgestuurd.

Zie voor meer informatie de folder: “Zorg rondom uw operatie of behandeling”.

## **De operatie**

U ligt in de ‘salaam-houding’ (‘zittend’ op uw knieën, uw armen naar voren) of op uw buik op de operatietafel. Op de plaats waar de hernia of de stenose zit, wordt in de lengterichting een snee in de huid gemaakt. De lange rugspieren worden losgemaakt en opzijgeschoven.

- **Hernia**

Bij een hernia-operatie wordt de hernia en de beknelde zenuwwortel opgezocht. Meestal zit de uitstulping onder de zenuwwortel. Soms ligt er ook een deel van de tussenwervelschijf los in het wervelkanaal. Dat losse deel en de uitpuiling worden verwijderd.

Hierna wordt via een opening in de tussenwervelschijf het binnenste deel van de tussenwervelschijf zo goed mogelijk verwijderd om zo de kans op een nieuwe uitpuiling van de tussenwervelschijf zo klein mogelijk te maken.

- **Stenose**

Bij een stenose wordt er ruimte gemaakt in het wervelkanaal. De neurochirurg haalt bot aan de achterkant van het wervelkanaal weg. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor de zenuwwortels.

## **Na de operatie**

- De eerste 4 uur na de operatie moet u op uw rug blijven liggen. Zo worden de kleine bloedvaatjes in het operatiegebied door uw lichaamsgewicht dichtgedrukt.
- Soms is het nodig een drain (slangetje) in de wond achter te laten om bloed, dat nog in het operatiegebied kan komen, af te voeren. De drain wordt meestal na 24 uur verwijderd.
- Op de eerste dag na de operatie mag u onder begeleiding van een fysiotherapeut of verpleegkundige uit bed. De pijn in het been is meestal direct na de operatie al een stuk minder geworden.

- Vaak kunt u de dag na de operatie weer naar huis.
- Rond de derde dag na de operatie kunt u last krijgen van uitstralingspijn. Dit is het gevolg van zwelling van het weefsel in het gebied waar de operatie is gedaan. Deze napijn is na een paar dagen weer verdwenen.
- Het kan zijn dat er na de operatie nog een doof gevoel of krachtsverlies blijft bestaan door een kneuzing van de zenuwwortel als gevolg van de hernia of stenose. In de loop van de maanden daarna kan dit herstellen. Soms blijft een verminderd gevoel of krachtverlies bestaan.

## **Risico's en complicaties**

Zoals bij elke operatie zijn er ook bij een hernia- en stenose-operatie bepaalde risico's. De kans dat die optreden is klein. Mogelijke complicaties zijn:

- Een ontsteking van de operatiewond of van de tussenwervelruimte.
- Een nabloeding in het operatiegebied.
- Soms ontstaat er een gaatje in het vlies dat rondom de zenuwwortels zit (een zogenaamde duralek). Daardoor kan er lekkage van hersenvocht optreden. In dat geval moet u na de operatie een aantal dagen plat in bed blijven liggen waarna het gaatje vanzelf weer dichtgroeit.
- Nieuwe uitvalsverschijnselen, zoals verlamming of gevoelsverlies. Dit risico is klein.

## **Wanneer contact opnemen**

Neem contact op met het ziekenhuis bij:

- Aanhoudende pijn.
- Koorts hoger dan 38,5°C.
- Toenemende roodheid en zwelling van de wond.
- Plotselinge lekkage uit de wond.

Tot 24 uur na uw ontslag uit het ziekenhuis belt u:

- Van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:00 uur en tussen 12:30 en 16:00 uur de polikliniek Neurologie.  
Telefoonnummer: 0515 - 48 89 89.
- Buiten kantooruren met de Spoedeisende Hulp (SEH) via de receptie van het ziekenhuis.  
Telefoonnummer: 0515- 48 88 88.

Vanaf 24 uur na uw ontslag belt u met uw huisarts of de Dokterswacht.

## **Na de operatie**

### **Fysiotherapie**

De fysiotherapeut komt na de operatie bij u langs om u te begeleiden. U krijgt advies over verschillende houdingen en over het bewegen. Ook neemt de therapeut het oefenschema met u door.

Voordat u naar huis gaat, zal de fysiotherapeut met u overleggen of u thuis fysiotherapie nodig hebt. U krijgt dan een verwijzing en een overdracht voor de fysiotherapeut bij u in de buurt. U moet hiervoor zelf een afspraak maken.

### **Pijnbestrijding**

Een goede pijnbestrijding is belangrijk voor het genezingsproces.

Zie voor meer informatie de folder: "Pijnstilling na de operatie".

### **Herstelperiode**

Door uw lichaam zo normaal mogelijk te gebruiken, verbetert u uw kracht en conditie. Teveel rust en inactiviteit belemmeren dit proces. Bouw de activiteiten rustig op en leer daarbij uw grenzen kennen. Dit geldt voor alle dagelijkse activiteiten zoals lopen, fietsen, sporten en werkhervatting. Het werken kunt u hervatten als u de dagelijkse activiteiten goed kunt volhouden. Veel mensen hebben na 2 tot 4 weken (een deel van) hun werkzaamheden weer opgepakt.

### **Zwangerschap**

Er is geen bezwaar tegen een zwangerschap na een herniaoperatie. Er is geen verhoogd risico op een hernia bij zwangerschap als u eerder aan een hernia bent geopereerd.

### **Controle neurochirurg**

Ongeveer 8 weken na de operatie komt u terug bij de neurochirurg voor controle. Dan wordt het resultaat van de operatie bekeken.

U krijgt hiervoor bij het ontslag uit het ziekenhuis een controleafspraken mee.

### **Contact**

De polikliniek Neurologie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:00 uur en tussen 12:30 en 16:00 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 89.

# Oefenschema hernia of stenose

## Algemene adviezen voor de oefeningen

- Neem de houding aan zoals aangegeven staat bij de oefeningen.
- Probeer goed door te ademen tijdens de oefening, zet uw adem niet vast.

Oefen liever meerdere keren kort dan één maal lang achter elkaar. Na de operatie wordt u op de afdeling behandeld door de fysiotherapeut. Deze zal u begeleiden bij het bewegen.

## Houding

Ondergrond is plat, rugligging en eventueel een kussen onder het hoofd.

### 1. Benen uitstrekken

Verkort het ene been en verleng het andere been door te bewegen vanuit het bekken, zonder de knie te buigen.

Herhaal dit 10 keer.



### 2. Benen optrekken

Trek een been op, waarbij uw voet steeds contact houdt met de ondervloer. Breng het been weer terug, met de voet op de ondervloer, totdat uw been weer ligt. Doe dit daarna ook met uw andere been.

Herhaal dit 10 keer.



### 3. Bekken kantelen

Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

Maak afwisselend een holle en een bolle onderrug en probeer dit zo ontspannen mogelijk uit te voeren.

Herhaal dit 10 keer.



### 4. Knieën optrekken

Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

Pak met 2 handen de bovenkant van uw scheenbeen vast en trek deze rustig naar u toe. Beweeg het been weer terug. Doe dit daarna ook met uw andere been. Herhaal dit 10 keer.



### 5. Billen optillen

Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

Til uw billen rustig op van de ondergrond en laat de billen weer zakken.

Gebruik uw armen en handen om het optillen van de billen te verlichten.

Kort na de operatie kunt u deze oefening ook gebruiken om te verplaatsen in bed.



**Antonius Ziekenhuis**

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

**Thuiszorg Zuidwest Friesland**

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**