

Rugregels



onmiddellijk,
regelmatig



onmiddellijk,
max. 30 min



verboden
voor 6 weken



verboden
voor 6 weken

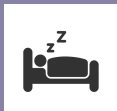
Activiteiten



onmiddellijk



na 3 weken,
als wonde genezen



ruglig of zijlig,
niet torsen



na 6 weken



in auto zitten,
onmiddellijk,
korte ritten



auto rijden,
na 6 weken



normaal gevoel
en kracht,
na 6 weken



na 6 weken,
als wonde genezen



werkhervatting
volgens
doktersadvies



na 2 weken als u
zich hier klaar
voor voelt



reizen 1^{ste} 3
maand op
doktersadvies



sportervatting
volgens
doktersadvies

Contactgegevens van de dienst

Dienst Orthopedie

route 129
t: 050 45 21 60
e: orthopediesecretariaat.brugge@azsintjan.be

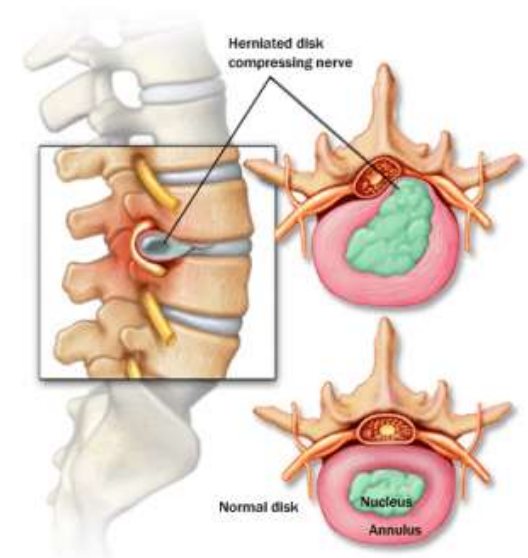
Dienst Revalidatie en kinesithérapie

route 170
t: 050 45 29 10
e: kinesithérapie.brugge@azsintjan.be



az sint-jan
brugge - oostende av

Microdiscectomie



Anatomie

Ons lichaam heeft in totaal 24 wervels. Tussen twee wervels bevindt er zich een tussenwervelschijf of discus. Door die discus is de rug in staat om de twee wervels onderling te laten bewegen en om schokken op te vangen.

De discus is een ovale schijf die opgebouwd is uit een binnenste zachte kern en een buitenste harde rand. De buitenrand (annulus fibrosus) bestaat uit concentrische lamellen die de zachte kern (nucleus pulposus) binnenin vasthoudt.

Bij een discushernia ontstaat er een scheurtje in de rand, waardoor een deel van de nucleus pulposus naar buiten geduwd wordt. Deze kan druk uitoefenen op een zenuwwortel. Dit kan aanleiding geven tot pijnuitstraling, tintelingen, verminderd gevoel en zelfs krachtsverlies.

Behandeling

Belangrijk om te beseffen is dat het grootste deel van de discushernia's zonder operatie behandeld kunnen worden. Relatieve rust, adequate pijnstilling, kinesitherapie en infiltraties kunnen de klachten onder controle krijgen.

Bij krachtsverlies of bij pijn die te sterk is of die te lang aan blijft houden ondanks adequate conservatieve therapie, kan de overweging tot chirurgie gesteld worden.

De operatie

De chirurg maakt een kleine opening in de rug waardoor de zenuwwortel en de hernia vrij gemakkelijk bereikt kunnen worden. M.b.v. een microscoop wordt de zenuw zorgvuldig van de hernia vrij gemaakt. Eenmaal de hernia verwijderd is, is de scheur in de discus meestal zichtbaar. Doorheen de scheur worden nog eventueel losse fragmenten van de discus verwijderd. Het resterende deel van de schijf blijft ter plaatse om zijn functie te vervullen.

Doel

- Pijn bestrijden
- Zenuwwortels vrijmaken

Na de operatie

Als u voor de operatie pijn in de benen had, dan is die meestal weg. Gevoelsstoornissen en krachtsverlies zullen niet direct weg zijn. Dit komt door de beschadiging aan de zenuw na lange inklemming.

Om de doorbloeding en het herstel van de spierfunctie te stimuleren is het belangrijk om voldoende te bewegen. Het is ook van belang voldoende te variëren tussen houdingen en bewegingen.

De kinesitherapeut zal u begeleiden in het aanleren van het in en uit bed komen, een 1^{ste} maal rechtstaan, stappen en de trap nemen. Het in en uit bed komen, gebeurt via draaien 'en bloc' van rug- naar zijlig.

U mag zitten, maar per keer maximum een half uur. We raden aan om vooral af te wisselen tussen wandelen en liggen.

Van zodra u comfortabel genoeg bent, mag u zelf in de gang wandelen en de wandelafstand progressief opdrijven.

U mag de dag na de operatie op ontslag.

Na uw ontslag is het belangrijk regelmatig te blijven wandelen en bewegen binnen de pijngrens. U respecteert de rugregels en activiteiten.

Restverschijnselen

- Been en/of rugpijn. Dit verdwijnt langzamerhand. Een opstoot kan met overbelasting te maken hebben. Regelmatig wat rust nemen, moet een oplossing bieden.
- Tintelingen in uw been. Deze verdwijnen progressief.