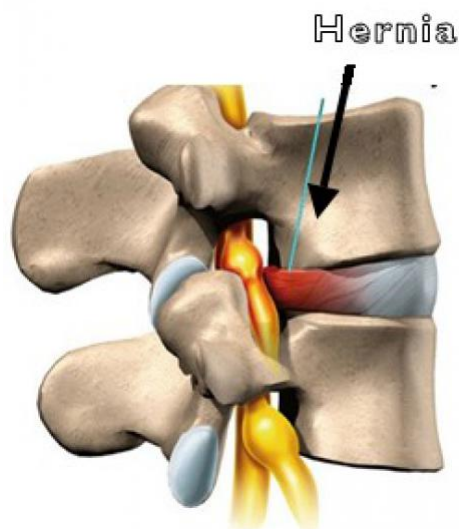


# Cervicale hernia-operatie

Richtlijnen en oefeningen voor thuis

## Richtlijnen en oefeningen voor thuis

U bent geopereerd aan een cervicale hernia. Een cervicale hernia is een breuk of uitpuiling van de tussenwervelschijf tussen twee nekwervels. Op dit blad krijgt u informatie over de oefeningen en richtlijnen voor thuis.



## Oefeningen

Op de verpleegafdeling komt de fysiotherapeut bij u op bezoek om de oefeningen, die uw herstel zullen bevorderen, uit te leggen en voor te doen. Ook krijgt u uitleg over hoe u het beste kunt opstaan, lopen, zitten, bukken, tillen en indien nodig ook traplopen. Wissel de eerste dagen na de operatie regelmatig van houding. Wissel, na bijvoorbeeld tien tot vijftien minuten, zitten af met lopen of liggen. Zorg verder ervoor dat u gemakkelijk, stevig zittende schoenen draagt.

Doe de onderstaande oefeningen drie tot vijf keer per dag, tien herhalingen per keer. Tijdens het oefenen mag de pijn niet verergeren. U mag wel een lichte pijn ter hoogte van de wond voelen. Blijf de oefeningen elke dag herhalen ook al gaan ze goed.

## Oefening 1; voor de nekgewrichten hoog in de nek

- Ga rechtop zitten op een stoel en buig uw hoofd naar voren.
- Draai uw hoofd afwisselend rustig van naar links en rechts.
- Doe deze oefening ongeveer 20 seconden achter elkaar.



Oefening 1

## Oefening 2; voor de nekgewrichten hoog in de nek

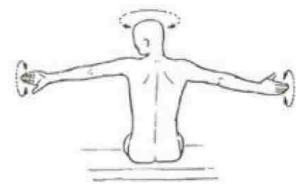
- Ga rechtop zitten op een stoel met uw hoofd recht en schuif uw kin naar voren.
- Draai uw hoofd naar rechts terwijl u zijwaarts naar links beweegt.
- Breng uw hoofd terug en draai uw hoofd naar links terwijl u zijwaarts naar rechts beweegt. (denk aan een denkbeeldige plank waar u onder wil kijken).
- Doe deze oefening ongeveer 20 seconden achter elkaar.



Oefening 2

## Oefening 3; oefening voor de lage nekgewrichten

- Ga rechtop zitten in een stoel.
- Rechterhand; draai uw duim naar beneden met handpalm naar achteren.
- Linkerhand; draai uw duim naar boven met de handpalm naar voren.
- Draai uw hoofd naar de hand met de duim naar beneden.
- Wissel de positie van uw handen en draai tegelijkertijd uw hoofd naar de andere kant. Doe deze oefening ongeveer 20 seconden achter elkaar.



Oefening 3

# Richtlijnen voor thuis

- Doe uw oefeningen de eerste 6 tot 12 weken, drie tot vijf keer per dag.
- Na uw vertrek uit het ziekenhuis kunt u als passagier korte stukken in een auto meerijden.
- Belangrijk is dat u regelmatig van houding wisselt en in beweging blijft. Neem hierbij wel regelmatig rustpauzes en bouw uw dagelijkse activiteiten rustig op.  
Zit bij voorkeur op een stoel waarbij u met beide voeten op de grond komt en bovenbenen ondersteund worden tot in de knieholte.
- Een goede houding in bed is belangrijk: gebruik daarom maar één kussen onder uw hoofd.

Fout



Goed



- Probeer elke dag te wandelen. Bouw dit langzaam op. Streef ernaar ongeveer een maand na ontslag, één à anderhalf uur achter elkaar te lopen.
- Eén à twee weken na ontslag mag u op vlakke wegen fietsen.
- Als uw wond goed gesloten is, mag u na twee weken weer zwemmen.
- De eerste vier weken na ontslag kunt u beter geen zwaar huishoudelijk werk doen zoals stofzuigen, schrobben en bedden opmaken.
- In principe is sporten na enkele maanden weer mogelijk. Bespreek dit met uw arts of fysiotherapeut.
- Gemiddeld kunt u uw werkzaamheden na 6 tot 12 weken weer hervatten.

## Contact

Als u nog vragen hebt na het lezen van deze informatie neem dan gerust contact met ons op.

Polikliniek Neurochirurgie 043-387 65 00  
Afdeling Fysiotherapie 043-387 71 46

## Website

[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)  
[www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)