

## Rugregels



bij zitten,  
bij stappen,  
voor 6 weken



onmiddellijk,  
regelmatig



onmiddellijk,  
max. 30 min



verboden  
voor 6 weken



verboden  
voor 6 weken

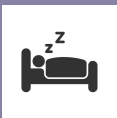
## Activiteiten



onmiddellijk



na 3 weken,  
als wonde genezen



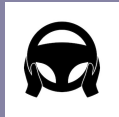
ruglig of zijlig,  
niet torsen



na 6 weken



in auto zitten,  
onmiddellijk,  
korte ritten



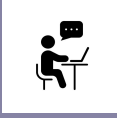
auto rijden,  
na 6 weken



normaal gevoel  
en kracht,  
na 6 weken



na 6 weken,  
als wonde genezen



werkhervatting  
volgens  
doktersadvies



na 6 weken als u  
zich hier klaar  
voor voelt



reizen 1<sup>ste</sup> 3  
maand op  
doktersadvies



sporthervatting  
volgens  
doktersadvies

## Contactgegevens van de dienst

Dienst Orthopedie

route 129  
t: 050 45 21 60  
e: [orthopediesecretariaat.brugge@azsintjan.be](mailto:orthopediesecretariaat.brugge@azsintjan.be)

Dienst Revalidatie en kinesithérapie

route 170  
t: 050 45 29 10  
e: [kinesithérapie.brugge@azsintjan.be](mailto:kinesithérapie.brugge@azsintjan.be)



**az sint-jan**  
brugge - oostende av

## Fusie

*lumbaal of thoracaal  
degeneratief of na trauma*



## *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.

Naarmate we verouderen wordt de zachte kern minder water-absorbeerbaar en wordt de buitenrand ook minder elastisch. Langdurige rugbelastende activiteiten plaatsen een grote druk o.a. op de tussenwervelschijven. Die druk zal uiteindelijk de discus verdrücken en de wervellichamen komen dichterbij elkaar met minder plaats voor de uittredende zenuwen op dit niveau.

## *Operatie*

Via een posterieure (rugzijde) of laterale (zijdelings) insnede zal de chirurg een arthrodesse van twee of meerdere wervels doen. Arthrodesse betekent "vastzetten van een gewricht". In de rug worden er twee of meer wervels met elkaar verbonden om ze te laten vastgroeien aan elkaar.

De bestaande discus wordt verwijderd en de ruimte tussen de twee wervels wordt terug hersteld. De herwonnen ruimte wordt opgevuld met bot die ter plaatse gehouden wordt door kooitjes. Dit is het bot dat weggenomen werd om de zenuwen vrij te leggen.

Deze constructie wordt doorgaans verstevigd door pedikelschroeven die met staafjes verbonden worden.

## *Doel*

- Pijn bestrijden
- Ruggermerg en zenuwwortels vrijmaken zonder stevigheid van de wervelkolom te verminderen

## *Na de operatie*

Als u voor de operatie pijn in de benen had, dan is die meestal weg. Gevoelstoornissen 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<sup>ste</sup> maal rechtstaan, stappen en de trap nemen. Het in en uit bed komen, gebeurt via draaien 'en bloc' van rug- naar zijlig.

De technisch orthopedist komt langs om het corset aan te meten en het aanleggen aan te leren. Dit wordt verder ingeoeft gedurende uw verblijf.

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

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.
- Plotse verslechtering van de pijn zonder oorzaak. Raadpleeg uw arts.
- Spijsverteringsproblemen zijn normaal. Geef uw lichaam tijd om te herstellen.