

Instructies voor thuis na een operatie van uw rug of nek.

U staat op het punt onze kliniek te verlaten na een operatie van uw rug of nek. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u weet waar u terecht kunt met vragen of zorgen. Daarom hebben we de belangrijkste contactinformatie hieronder voor u op een rij gezet.

Doordeweeks (maandag t/m zaterdag) zijn wij bereikbaar via: 085 - 060 0854

In het weekend (vanaf zaterdag 15:00 t/m maandag 06:45) is dit nummer uitsluitend bedoeld voor spoedeisende medische situaties.

De kliniek is in het weekend gesloten. Er is dan geen reguliere zorg of bereikbaarheidsdienst voor algemene vragen. Bij dringende spoed die niet kan wachten tot de volgende werkdag, mag u contact met ons opnemen.

Onder **spoed** verstaan wij klachten zoals:

- Hevig bloedverlies
- Koorts (boven de 38,5°C)
- Ernstige pijn
- Of als u zich zodanig ongerust voelt dat u direct medisch advies nodig heeft

Voor alle **niet-spoedeisende vragen** vragen wij u vriendelijk om **tijdens kantooruren** contact met ons op te nemen. Zo zorgen we ervoor dat we iedereen op het juiste moment, de juiste zorg kunnen bieden.

Medicatie

Thuis mag u de volgende medicijnen gebruiken:

Medicijn	Dosering	Tijden	Stopdatum
Paracetamol	1000 Mg	08:00 - 12:00 - 18:00 – 22:00	
Etoricoxib <i>Indien voorgeschreven</i>	60 Mg	08:00	2 weken na de operatie
Oxynorm	5 mg	Zo nodig, maximaal 6 keer per dag	

Het is belangrijk om u aan het bovenstaande medicatieschema te houden, ook als u geen pijn ervaart. Als de pijn dragelijk voor u is, dan kunt u wel stoppen met de paracetamol. Als u na het stoppen met de paracetamol toch weer pijnklachten ervaart kunt u weer starten met de paracetamol.

- De Etoricoxib capsule is een pijnstillert en tevens een ontstekingsremmer.
- De oxynorm capsule is een opiaat. Deze werkt snel en kort. Deze kunt u gebruiken bij hevige pijn. Als de pijn dragelijk, neemt u alleen de paracetamol in en kunt u de oxynorm achterwege laten.
- De pijnklachten kunnen wisselend zijn, schrik er niet van als de pijn weer toeneemt na ongeveer 3 a 4 weken. U kunt dan de pijnmedicatie herstarten. Het herstel duurt gemiddeld 6

weken. Dit in verband met de zwelling en verlittekening van de operatiewond. Voor eventueel een herhaal recept kunt u contact opnemen met de polikliniek.

De pijnmedicatie kan ervoor zorgen dat uw meer moeite kunt krijgen met de stoelgang.

Houdt dit goed in de gaten, u kunt bij uw drogist hiervoor zonder recept een passend geneesmiddel halen.

Wondverzorging:

U of uw partner controleert thuis de wond. Meestal zijn er onderhuidse zelf oplosbare hechtingen gebruikt in combinatie met hechtpleisters (steristrips). Deze hechtpleisters laten na een dag of tien vanzelf los.

De hechtingen lossen vanzelf op. Deze hoeven niet verwijderd te worden.

Soms zit er een knoopje en moet de huidhechting wel verwijderd worden door de huisarts. De specialist zal dit dan aangeven.

De volledige wondgenezing duurt bijna 6 weken. U hoeft de wond thuis geen speciale verzorging te geven. Als de wond goed droog is en er geen vocht meer uit lekt, hoeft u geen pleister meer te plakken. Is de wond nog niet droog of vindt u het aangenamer met een pleister, dan is dit geen probleem.

Verdere instructies over de wondverzorging krijgt u van de arts en/of verpleegkundige.

Douchen

U mag weer douchen 2 dagen na de operatie mits de wond droog is en niet lekt.

Adviezen bij het douchen:

- Na het douchen mag u de pleister die er eventueel nog opzit verwijderen, de hechtpleisters uiteraard laten zitten.
- Het is belangrijk om de wond droog te deppen en niet te wrijven. (anders laten de hechtpleisters los)
- Water is prima om de wond en de huid eromheen goed schoon te houden.
- Een schone wond zal beter genezen, u mag gebruik maken van zeep en shampoo.

Na drie weken mag u weer in bad (maximaal 30 minuten). Het water verweekt de wondranden en dit vertraagt de wondgenezing. Na drie tot vier weken mag u weer zwemmen. Een sauna mag u na vier weken weer bezoeken.

Mobiliseren:

Mobiliseren op geleide van pijn is goed, alle bewegingen mag u uitvoeren.

Wel is het belangrijk om zoveel mogelijk liggen en lopen af te wisselen, zitten en staan te beperken, maar u pijnklachten zijn leidend hierin. Zwaar tillen mag absoluut niet.

Liggen: het is verstandig om gedurende de eerste vier tot zes weken na ontslag regelmatig te gaan liggen. Met liggen ontspant u de rug.

Zitten: Bouw dit langzaam op geleide van pijnklachten.

Staan: wissel regelmatig van houding wanneer u wat langer moet blijven staan. Sta actief en verdeel het gewicht zoveel mogelijk over beide benen. Staat u bij bepaalde activiteiten wat langer, zet dan een voet op een verhoging. Vermijd werkzaamheden waarbij u voorovergebogen staat.

Fysiotherapie:

Indien dit nodig is krijgt u van uw specialist een verwijzing mee.

Werken:

Formeel is de bedrijfsarts degene die werkhervatting bepaalt. Medisch gezien kan het werk hervat worden naar kunnen. Dit is mede afhankelijk van de aard van de werkzaamheden.

Autorijden:

Vanaf drie weken na ontslag is zelf autorijden weer toegestaan. Maak eerst korte ritten van maximaal 10 à 15 minuten en breidt dit geleidelijk aan uit. Neem ook de adviezen die staan vermeld bij het zitten in acht.

Wanneer moet u met ons contact opnemen?

Neemt u in de volgende gevallen altijd contact op met onze verpleegafdeling:

- Indien de wond open gaat
- Indien de wond pijn doet, rood en vurig is
- Indien er pus uit de wond komt
- Indien u koorts heeft boven 38.5 graden
- Als u onhoudbare pijn in rug of been krijgt
- Als er een toenemend krachtsverlies aan een of beide benen ontstaat
- Als u niet meer kunt plassen of ongewild urine/ontlasting verliest



Algemeen

085 0600 855
info@mkvelsen.nl

Openingstijden
Maandag t/m vrijdag van
08.00 uur tot 18.00 uur

Polikliniek

085 0600 853
polikliniek@mkvelsen.nl

Openingstijden
Maandag t/m vrijdag

Verpleging

085 0600 854
verpleging@mkvelsen.nl

Bezoeken
Maandag t/m vrijdag van
14:30 uur tot 20:00 uur

Voor spoedeisende zaken zijn wij buiten kantoortijden altijd bereikbaar voor onze patiënten via de spoedlijn: **085 – 060 08 54**

Leegwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | www.mkvelsen.nl

