

# Rughygiëne



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze folder geven we u een aantal tips over hoe uw rug kan sparen door een goede houding en waar u het best op let bij de dagelijkse bewegingen.

We wensen u een goed herstel!

De dienst neurochirurgie

## Goede slaaphouding

Zorg voor een goede houding in bed. Een rechte rug is belangrijk. Lig ofwel op de rug of op de zij. In beide gevallen kunt u de knieën optrekken voor een meer comfortabele houding. In zijlig kunt u eventueel een kussen tussen de knieën leggen.

Op uw buik slapen is zeer sterk af te raden.  
Zorg altijd dat de nek goed ondersteund is.

### In bed gaan liggen en uit bed komen

#### In bed

Ga ver genoeg zitten op het bed, tegen het hoofdkussen aan. Zo zal u goed hoog liggen in uw bed.





Ga eerst op de zij liggen. Zoek steun met beide armen ter hoogte van het hoofdkussen.



Leg beide benen op de rand van het bed. Draai dan pas op uw rug, zo draait u met een gestrekte rug.

Corrigeer uw positie nog wat door beide voeten naar het midden van het bed te brengen. Verplaats uw zitvlak naar het midden en dan uw schouders. Het is belangrijk dat uw rug recht ligt in bed.

### **Uit bed**

Bij het uit bed komen, bv. aan de linkerkant: trek uw rechterbeen op, leg uw rechterarm op uw buik en draai op uw linkerzij.



Trek uw beide knieën op en laat uw onderbenen uit het bed zakken. Duw **gelijktijdig** uw bovenlichaam recht. (~weegschaal)



Ga voorzichtig op de rand van uw bed zitten. Sta nu recht door uw schouders wat naar voor te brengen en door uw knieën goed te strekken.

(Voor het opstaan aan de rechterkant doet u het tegenovergestelde.)



## Goede zithouding

Zitten op zich is al een belastende houding. Foutief zitten is dan ook uit den boze. Varieer je zithouding en sta regelmatig recht.

Steun met beide voeten op de grond en zorg voor een comfortabele houding. Steun voor het lage deel van de

wervelkolom is belangrijk: zit niet doorgezakt.

Bij een goede zithouding is de zitdiepte ongeveer gelijk aan de lengte van de bovenbenen, de zithoogte is ongeveer gelijk aan de lengte van de onderbenen.

## Dagelijkse bezigheden

### Wassen

Neem een goede houding aan aan de wastafel. U kunt blijven rechtstaan of op een stoel zitten. Zorg steeds voor een rechte rug.

Een douche nemen na een operatie mag met ‘ondoordringbaar’ (plastic) verband. (Een ligbad enkel als u geen rugoperatie hebt ondergaan.)

### Aan- en uitkleden

Bij het aan- en uitkleden is het belangrijk een rechte rug te houden en niet te veel voorover te buigen. Tip: zit op de rand van het bed of een stoel om kousen en schoenen aan te trekken; onderbroek, lange broek...

### Huishoudelijk werk

Na een rugoperatie is het belangrijk dat uw rug voldoende tijd heeft om te herstellen. Enkel licht huishoudelijk werk is toegelaten op werkbladhoogte zoals afstoffen, afwassen, koken... Werk niet boven het hoofd (reiken) of laag bij de grond (vooroverbuigen). Dweilen, stofzuigen en strijken zijn af te raden.

Als u iets opraaft, buig door de knieën. Vermijd het draaien van de romp naar links of rechts, hou romp en benen in dezelfde richting.

Vermijd heffen en tillen, zeker van zware voorwerpen. Hou kleine gewichten zo dicht mogelijk bij het lichaam.

## In- en uit de auto stappen

### Instappen

- Zorg dat de autozetel goed achteruit staat.
- Sta met uw rug naar de zitting toe, met de kuiten tegen de auto. Zoek steun waar u kunt (deur, zetel, dashboard..).
- Ga zitten en schuif goed achteruit.
- Draai gelijktijdig de benen in de auto, samen met de romp.

### Uitstappen

- Zorg dat de autozetel goed achteruit staat.
- Draai gelijktijdig de benen uit de auto, samen met de romp.
- Schuif goed vooruit.
- Zet de kuiten tegen de auto. Neem steun waar u kunt (deur, zetel, dashboard..).
- Sta recht met gestrekte rug.

TIP: Bij moeilijk draaien op de stoel kunt u een plastic zak op de zitting leggen waardoor het draaien veel makkelijker is.

## Sport

Kies de juiste sporten die uw rug niet te veel belasten. Wandelen is aangeraden, trappen op- en afgaan mag, fietsen met een damesfiets (rechte rug), zwemmen (niet duiken)... Lang stilstaan of zitten belast de rug.

# Contact

## **Secretariaat neurochirurgie**

### **campus Wilgenstraat**

**t** 051 23 74 46

**e** [secr.neurochirurgie.wilg@azdelta.be](mailto:secr.neurochirurgie.wilg@azdelta.be)

## **Secretariaat neurochirurgie**

### **campus Brugsesteenweg**

**t** 051 23 69 80

**e** [secr.neurochirurgie.brug@azdelta.be](mailto:secr.neurochirurgie.brug@azdelta.be)

## **Secretariaat neurochirurgie**

### **campus Menen**

**t** 051 23 74 46

**e** [secr.neurochirurgie.wilg@azdelta.be](mailto:secr.neurochirurgie.wilg@azdelta.be)

## **Neurochirurgen**

Dr. Tim Couvreur

Dr. Olivier Van Damme (diensthoofd)

Dr. Dimitri Vanhauwaert

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: info dienst neurochirurgie*

*7 januari 2019*