

Rugregels



overdag en
s' nachts voor 1
week



onmiddellijk,
regelmatig



onmiddellijk



verboden
voor 6 weken



knikken
vermijden,
voor 6 weken

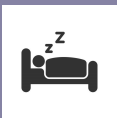
Activiteiten



onmiddellijk



na 3 weken,
als wonde genezen



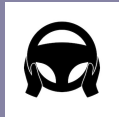
ruglig of zijlig,
rechte lijn,
geen buiklig



onmiddellijk



in auto zitten,
onmiddellijk,
korte ritten



auto rijden,
na 1 week



normaal gevoel
en kracht,
na 6 weken



na 6 weken,
als wonde genezen



werkhervatting
volgens
doktersadvies



onmiddellijk als u
zich hier klaar
voor voelt



reizen 1^{ste} 3
maand op
doktersadvies



sportrevalidatie
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

Cervicale fusie



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 verdrukken en de wervellichamen komen dicht bij elkaar met minder plaats voor de uittredende zenuwen op dit niveau.

Operatie

Via een anterieure (halszijde) insnede zal de chirurg een arthrodese van twee of meerdere wervels doen. Arthrodese betekent "vastzetten van een gewricht". In de nek 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 bot komt van de bekkenkam of is soms kunstbot. Deze constructie wordt doorgaans verstevigd door een plaatje.

Doel

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

Na de operatie

De 1^{ste} nacht slaapt u het beste op de rug of in halfzittende houding.

Als u voor de operatie pijn in de armen 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 om een 1^{ste} maal recht te staan, te stappen en de trap te nemen.

U krijgt een zachte halskraag voor uw comfort. U draagt deze doorgaans gedurende 1 week, zowel overdag als 's nachts.

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

- Arm- en/of nekpijn. 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.
- Slikproblemen en heesheid zijn normaal. Geef uw lichaam tijd om te herstellen.