

Directe toegankelijkheid Fysiotherapie

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor uw rugklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl

www.fysiowalrave.nl

RUG

STENOSE NA OPERATIE

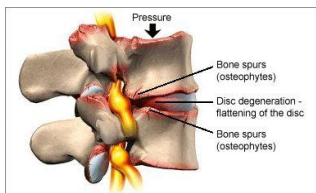


©MMG 2002



Wat is een Wervelkanaalvernaauwing?

Twee opeenvolgende wervels staan onderling met elkaar in verbinding door een tussenwervelschijf. De tussenwervelschijf heeft een schokdempende werking. Daarnaast laat het bewegingen toe tussen de wervels onderling. In elke wervel zit een opening: het wervelgat. Alle wervels boven elkaar vormen zo het *wervelkanaal*, waarin zich het ruggenmerg bevindt. Alle wervels zijn met elkaar verbonden door banden, gewrichten, kapsels en spieren.



Gezamenlijk geven ze stabiliteit en beweeglijkheid aan de wervelkolom.

Wervelkanaalvernaauwing (stenose)

Met name op oudere leeftijd kan het voorkomen dat er een vernauwing gaat ontstaan in het wervelkanaal, waardoor meerdere zenuwen ingeklemd kunnen raken. Men spreekt dan van een wervelkanaalvernaauwing. Meestal komt dit door slijtage en botwoekering. Het is een aandoening met een sluipend verloop.

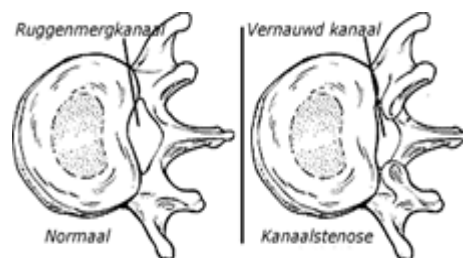
Symptomen

- Pijn in beide benen, met name bij lang staan en/of lopen

- Doof gevoel, prikkelingen in de benen
- Verlamningsverschijnselen in de benen

Operatie

Tijdens de operatie wordt de vernauwing van het wervelkanaal weggehaald om zo ruimte te maken voor de zenuwwortels.



Na de operatie

De eerste dagen na het ontslag kunnen vermoeiend zijn. Het is dus raadzaam om rustig aan te doen.

Belangrijk in de eerste weken na de operatie is om op een harde onderlaag te slapen. Houd ook uw gewicht onder controle.

In de eerste weken na de operatie reageren de rugspieren op de operatie met kramp en stijfheid. Het is dan ook heel gewoon dat gedurende die tijd het bewegen van de rug moeilijk gaat en soms pijn doet. U kunt 's ochtends stijf zijn. Geleidelijk zullen deze klachten verdwijnen, mede door de oefeningen.

Fysiotherapie

Bij het ontslag krijgt u een verwijzing van de neurochirurg mee.

De behandeling is gericht op:

- Het leren stabiel houden van de lage rug en bekken tijdens bewegen.
- Instructies en oefeningen gericht op juiste houding en beweging
- Het verbeteren van de rugfunctie en algehele conditie

Adviezen:

- Vermijdt aanvankelijk zelf autorijden of fietsen.
- Wanneer u langdurig in dezelfde houding verkeert kunt u meer pijn en stijfheid in de rug krijgen. Het is beter uw activiteiten af te wisselen en te verdelen over de hele dag.
- U dient vooroverbuigen of langere tijd in licht voorovergebogen houding staan te vermijden (bijvoorbeeld bij het aanrecht of bed opmaken e.d.).
- Tillen vanuit een voorovergebogen houding is uit den boze! Wanneer u toch iets moet optillen buigt u door de knieën met een rechte rug en tilt u vanuit de benen met het te tillen voorwerp zo dicht mogelijk tegen u aan.