

## Adviezen na een wervelfractuur

### De eerste drie maanden

#### *Liggen*

Af en toe gaan rusten is ontspannend voor uw rug en spieren. Wissel rust en activiteit steeds af, waarbij u geleidelijk aan steeds actiever wordt en minder hoeft te rusten. U mag op uw rug en op de zij liggen. Plaats bij het op de zij liggen een dik kussen tussen de knieën. Vermijd buikligging.

#### *Zitten*

Zitten is belastend voor de rug. Het is verstandig om de tijd dat u zit rustig op te voeren, waarbij het zitcomfort belangrijk is. Zit rechtop met steun in de rug op een hoge stoel. Een goede stoel heeft een hoge rugleuning, helt licht achterover en geeft steun in de lendenen. De voeten moeten daarbij op de grond rusten. Een tuinstoel geeft vaak een prettige zithouding.

#### *Sokken en schoenen aantrekken*

Sokken en schoenen aantrekken kunt u het beste liggend op de rug op bed doen zodat u niet zittend voorover hoeft te buigen.

#### *Lopen*

Lopen is goed om uw conditie weer te verbeteren en u mag dit opvoeren naar kunnen. Wissel lopen en rusten goed af. Spierpijn mag, mits dit na een nachtrust weer verminderd is. U mag niet langdurig staan, slenteren of hardlopen.

#### *Tillen*

In de eerste zes weken is het af te raden iets te dragen of tillen dat zwaarder is dan twee kilo. Let bij het tillen of het oprapen van een object goed op uw houding; ga er dichtbij staan, houd het dicht bij uw lichaam. Let op, niet bukken, maar til met een rechte rug en gebogen knieën. Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen van de romp te vermijden; draai heup en schouders tegelijk.

#### *Fietsen*

Is niet toegestaan tot de eerste policonrole, daarna alleen na toestemming van uw orthopeed. Fietsen op een hometrainer mag wel maar alleen met een lichte weerstand.

#### *Autorijden*

Zelf autorijden is niet toegestaan tot de eerste policonrole, daarna alleen na toestemming van uw orthopeed. Meerijden mag wel als u het kunt. Bij langere afstanden kunt u zo nodig onderweg stoppen om even te lopen en uit te strekken. Of u op grond van verzekeringstechnische gronden wel of niet mag autorijden is ter beoordeling van uw verzekeraar en niet van de behandelend arts.

### *Huishoudelijke activiteiten*

Wanneer u zich weer goed kunt redden met alle dagelijkse dingen, dan mag u starten met lichte huishoudelijke activiteiten (bijvoorbeeld stoffen, afwassen, strijken); breid dit geleidelijk uit naar kunnen, waarbij u steeds goed let op uw houding en de reactie van uw rug. Vooral werkzaamheden waarbij u steeds moet bukken en draaien (bijvoorbeeld stofzuigen, schrobben, dweilen) zijn belastend voor uw rug. Het is verstandig om dit soort activiteiten de eerste drie maanden achterwege te laten. Blijf niet langdurig in een licht voorovergebogen positie staan, bijvoorbeeld bij het aanrecht, het fornuis of de wastafel. Gebruik een hoge kruk om half zittend/staand dit soort activiteiten te doen.

### **Praktische tips voor thuis**

- Het is handig om thuis een bed te hebben dat op de goede hoogte staat, zodat u er gemakkelijk in en uit komt (dus niet te hoog of te laag). Wanneer u geen bed heeft dat op de goede hoogte staat, dan is het eventueel mogelijk om tijdelijk een bed bij de thuiszorg te lenen.
- Een (losse) toiletverhoger is aan te bevelen. Deze kunt u zelf bij de thuiszorg lenen.
- Een goede stoel waarin u prettig zit en die goede steun geeft, is ook erg belangrijk. De zitting van de stoel moet voldoende hoog zijn zodat u niet te diep hoeft te zitten en goed overeind kunt komen. Armleuningen zijn onmisbaar.
- Douchen is toegestaan. Na het douchen de wondjes droogdeppen. U mag de eerste week niet in bad. Droog houden van de wond bevordert een goede wondgenezing, dus kunt u beter ook geen afsluitende pleister op de wond plakken.
- Vermijd onverwachte bewegingen zoals slaan, stoten, trekken, duwen, vangen, werpen, springen, schoppen en dergelijke.
- Wissel rust en beweging goed met elkaar af. Het is zeker in het begin aan te raden minimaal drie keer per dag een half uur te rusten. U mag lopen, zitten, staan en liggen zoveel als uw lichaam toelaat.