



## Aanwijzingen na een endoscopische hernia-operatie

De eerste 24 uur draagt u het korset dag én nacht.

**In week 1 en 2** na de ingreep alleen overdag.

**In week 3 en 4** kun u het korset af en toe af doen.

**In week 5 en 6** kunt u het korset afbouwen.

Bij langere autoritten is het aan te raden het korset voorlopig te blijven dragen: het zorgt voor extra stabiliteit en steun.

U mag na de ingreep normaal bewegen, maar probeert u in het begin zoveel mogelijk het zitten te vermijden. Als u zit dan niet te lang achter elkaar en actief op een hoge stoel. U mag lopen, staan en liggen, maar overdrijf uw inspanningen niet en breng een goede afwisseling aan in uw houding.

Gedurende de thuisreis per auto: ieder half uur even stoppen, beetje lopen en van houding veranderen (loop even om de auto heen). Zet de rugleuning van de stoel 45 graden extra naar achteren. Zelf autorijden mag weer na ongeveer 2 weken.

De dag na de ingreep mag u weer douchen (u kunt de bruine pleister laten zitten, die kan daar tegen). De pleister kunt u na 12 dagen verwijderen. Wanneer hij loslaat kunt u hem vervangen door een normale pleister. De hechting lost vanzelf op.

**3-4 dagen** na de operatie belt dr. Ipremburg u op om te horen hoe het met u gaat. U kunt dan nog eventueel bestaande vragen stellen.

**Drie weken na de ingreep** stuurt u ons een email of belt u zelf op en dr. Ipremburg belt u dan terug. Na zes weken kunt u met de fysiotherapie beginnen (recent onderzoek heeft uitgewezen dat een trainingsprogramma dat voor zes weken na een lumbale-discusoperatie wordt gestart het risico van een recidief vergroot).

Na 6 weken belt u voor een controle gesprek/bezoek met de kliniek.

Zwemmen, bij voorkeur rugzwemmen, mag weer na een dag of 10, evenals fietsen

Voor vragen na de ingreep kunt u altijd even bellen: 085-2103004

Voor noodgevallen 's avonds of in het weekend eveneens 085-2103004