

Pijnbehandelcentrum

Leefregels na ruggenmergstimulatie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft een operatie meegemaakt voor ruggenmergstimulatie. Het duurt ongeveer acht weken voordat de elektrode goed is vastgegroeid. Door sommige activiteiten kan er breuk ontstaan in de elektrode, of kan deze verplaatsen. Daardoor kan de stimulatie wegvallen, of minder goed zijn. Ook kan een ander gebied worden gestimuleerd. In het overzicht leest u hoe u de kans op breuk of verplaatsing kunt verminderen.

Niet doen	Wel doen
Uw armen boven uw hoofd houden.	
Buigen, draaien en/of uitrekken van uw rug.	Beweeg uw bovenlichaam als één geheel, dus helemaal. Bij draaien van uw hoofd draaien uw heupen samen dezelfde kant op.
Meer dan 2,5 kg tillen.	Zorg dat u bij tillen de rug recht houdt.
Op uw buik slapen.	Slaap op een stevige matras. Ga in en uit bed met een rechte rug.
Meer dan een uur achterelkaar op een stoel zitten.	Belangrijk bij zitten is dat de rug recht blijft.
	Voorkom plotselinge bewegingen als u seks heeft.
Zelf autorijden, fietsen, op een scooter rijden, etc.	U mag wel meerijden, bijvoorbeeld in de auto.
Elektrische gereedschappen of andere apparatuur gebruiken.	Blijf uit de buurt van grote elektrische of magnetische apparaten of gebieden. Bijvoorbeeld de meterkast of poorten op het vliegveld..
Een hond uitlaten aan de lijn.	
Sporten of zwemmen.	Ga langzaam weer meer bewegen. Maak elke dag korte wandelingen. Begin bijvoorbeeld met 3 keer per dag 5 minuten.
Per dag meer dan 2 trappen lopen.	Bij traplopen de voet bijzetten op de trede. Zet dus 1 voet op de tree en zet daarna de andere voet erbij.

Vragen?

Heeft u nog vragen over deze leefregels, belt u dan het Pijnbehandelcentrum via telefoonnummer 071 582 8039.

U kunt bellen van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur.