

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 gekregen voor ruggenmergstimulatie. Het duurt ongeveer 8 weken voordat de elektrode goed is vastgegroeid. Door sommige bewegingen kan de elektrode verplaatsen of beschadigd worden. Daardoor kan de stimulatie wegvallen, of minder goed zijn. Ook kan een ander gebied worden gestimuleerd. Hieronder leest u hoe u de kans hierop kunt verminderen.

Houd uw armen niet boven uw hoofd.	Haren kammen of opmaken mag wel.
Buig, draai uw rug niet en rek hem niet uit.	Beweeg uw bovenlichaam tegelijk.
Til niet meer dan 2,5 kilo.	Houd bij tillen de rug recht.
Slaap op uw rug of zij.	Slaap op een stevige matras. Ga in en uit bed met een rechte rug.
Zit niet langer dan 1 uur achter elkaar.	Houdt de rug zoveel mogelijk recht.
Rijd niet zelf auto, fiets of scooter/brommer.	U mag wel meerijden in de auto.
Gebruik geen grote elektrische apparaten of gereedschappen.	Blijf uit de buurt van grote elektrische of magnetische apparaten of gebieden. Bijvoorbeeld meterkast of detectiepoortjes (vliegveld).
Laat geen hond uit aan de lijn.	
Sport of zwem niet	
Ga elke dag een beetje wandelen.	Bouw dit langzaam op en begin bijvoorbeeld met 3 keer per dag 5 minuten.
Loop zo weinig mogelijk trappen.	Zet bij traplopen de voet bij op de trede. Dus 1 voet op de tree en daarna de andere 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.