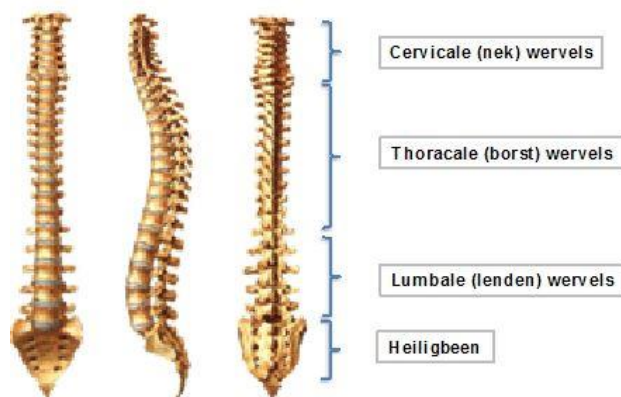


Stabiele wervelfractuur

In deze folder leest u meer over de behandeling bij een stabiele wervelfractuur. Een fractuur is een breuk.

De wervelfractuur

De wervelkolom bestaat uit zeven halswervels, twaalf borstwervels en vijf lendenwervels. De belangrijkste functie van de wervels is het ondersteunen van het gewicht van het lichaam, het mogelijk maken van bewegingen en het aannemen van houdingen. Ook lopen er zenuwbanen door de wervelkolom, het ruggenmerg. Door een val op de billen en/of een extreme buiging van de romp kan een fractuur ontstaan in één of meerdere wervels. Afhankelijk van de soort fractuur is de wervel kolom stabiel of instabiel. Om dit te kunnen bepalen, is nader onderzoek met behulp van röntgenfoto's en een CT-scan noodzakelijk. Ook wordt er een oriënterend neurologisch onderzoek uitgevoerd.



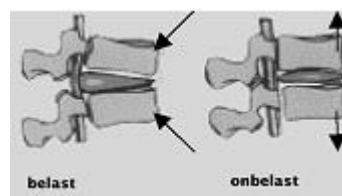
Figuur 1: de wervelkolom

Bij een stabiele wervelfractuur is er geen kans op beschadiging van het ruggenmerg. Afhankelijk van de ernst van de klachten en het type breuk mag u direct oefenen op geleide van de pijn of wordt u soms behandeld met bedrust. Hoeveel dagen bedrust dit zijn, hangt af van het advies van de medisch specialist en de ernst van de klachten.

Na deze bedrust wordt er gestart met mobiliseren onder begeleiding van een fysiotherapeut. Eventueel krijgt u een korset aangemeten door de gipsverbandmeester. Dit is een kant-en-klaar korset van metaal en kunststof. U draagt dit meestal tussen de zes en twaalf weken.

Het korset

Het korset stimuleert het lichaam om tijdens het zitten, staan en lopen een gestrekte -of rechtopstaande positie te handhaven. Het korset helpt u eraan herinneren niet te buigen. Op deze manier traint u uw rugspieren die op hun beurt ervoor zorgen dat u een gestrekte wervelkolom houdt. Bij een gestrekte wervelkolom is er geen druk of belasting op de voorzijde van het wervellichaam. Dit is van belang om de breuk te laten genezen. Deze houding wordt aangeduid als onbelast. Indien u gaat buigen, wordt de breuk belast (figuur 2). De kans dat de breuk gaat inzakken, wordt dan vergroot. Het korset helpt dit voorkomen.



Figuur 2: belasting wervel

Een liggende positie is een onbelaste positie. U hoeft dan het korset niet om. Zodra u van plan bent om te gaan zitten, doet u het korset in liggende positie om. U draagt dus het korset in alle verticale posities: bij *gaan* zitten, zitten en staan.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinkweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Mobiliseren

Als u uit bed mag, leert de fysiotherapeut u hoe u uit bed komt: u moet eerst op uw zij draaien door met de schouders en de heupen tegelijkertijd te draaien. Dan kunt u gaan zitten door met een rechte rug overeind te komen en daarna pas uit bed te stappen. De afstand die u kunt lopen wordt steeds vergroot. U leert hoe u naar het toilet gaat en hoe u in en uit de stoel komt. U loopt eventueel met een hulpmiddel tijdens de eerste dagen. Het is belangrijk dat u geheel zelfstandig wordt bij het uitvoeren van alle bovengenoemde bewegingen. Voordat u naar huis gaat, leert u indien nodig ook traplopen en krijgt u uitleg over alles wat u wel of niet mag doen.

Weer naar huis

U mag met ontslag als het mobiliseren goed gaat. Dit betekent dat u zelfstandig, eventueel met een hulpmiddel, kunt lopen. Het is verstandig om tijdens de opname het douchen zonder korset te oefenen. Het vereist enige oefening om u zeker te voelen zonder korset. De fysiotherapeut draagt de zorg over aan een fysiotherapeut bij u in de buurt. U traint de rompspieren zodat deze na de trainingsperiode weer stevig zijn. U kunt dan beginnen met geleidelijk afbouwen van het korset. Dit bepaalt uw behandeld medisch specialist aan de hand van röntgenfoto's. Het kan zijn dat u eerst gaat revalideren in een verpleeghuis. Dit wordt dan tijdens de opname met u besproken. De opname of het ongeval kunnen een extra belasting voor u betekenen. Er kunnen bijvoorbeeld problemen ontstaan die te maken hebben met de verwerking van het ongeluk. Het kan ook om praktische problemen gaan. Als u hiermee te maken heeft en u wilt informatie, advies of begeleiding, dan kunt met ons contact opnemen.

Leefregels

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 en vermijd buikligging.

Zitten

Zitten is erg 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 slenteren, hard lopen of langdurig staan.

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.

Seks

Vrijen hoeft geen probleem te zijn. U kunt geleidelijk aan alles weer doen en uitproberen, zolang dit geen aanhoudende toename van klachten geeft.

Roken

Roken heeft een slechte invloed op de botgenezing. U wordt zeer nadrukkelijk geadviseerd te stoppen met roken.

Fietsen

Is niet toegestaan tot de eerste controle op de polikliniek, daarna *alleen* in overleg met de medische specialist.

Autorijden

Zelf autorijden is niet toegestaan tot de eerste controle op de polikliniek, daarna *alleen* in overleg met de medisch specialist. Meerijden mag wel als u het kunt volhouden. 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 eventuele klachten 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, bv. bij het aanrecht, fornuis of wastafel. Gebruik een hoge kruk om half zittend/staand dit soort activiteiten te doen.

Hardlopen / zwemmen / sporten / tuinieren

Tot de eerste policonrole is dit niet toegestaan en daarna *alleen* in overleg met de medisch specialist.

Hervatten van sport in de toekomst

Het is belangrijk voordat u uw sport weer hervat dat de basisvoorwaarden daarvoor goed zijn:

- Alle dagelijkse dingen lukken probleemloos en uw basisconditie is weer voldoende op peil.
- De medisch specialist overlegt met u voor hervatting van uw sport.
- Afhankelijk van de soort sport die u beoefent zult u zich de specifieke eisen weer geleidelijk eigen moeten maken in uw eigen tempo. Het kan zinvol zijn om deze sport-specifieke technieken onder begeleiding van een fysiotherapeut te trainen.

Werkhervatting

Dit zal sterk afhangen van het soort werk dat u doet. In overleg met uw bedrijfsarts zal te zijner tijd een plan voor werkhervatting gemaakt worden. Als u hier vragen over hebt kunt u zich het beste tot hem/haar wenden. *Let op:* bij onzekerheid over het wel of niet mogen uitvoeren van bepaalde niet genoemde activiteiten, raden wij u aan dit te bespreken op de eerste policonrole.

Vragen

Bij vragen of complicaties kunt u tot twee weken na opname tijdens kantooruren contact opnemen met het Ocon, telefoonnummer 088 708 3370.

Na twee weken kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

Bij zeer dringende gevallen, welke echt niet kunnen wachten tot de volgende dag, kunt u buiten kantooruren contact opnemen met ZGT, telefoonnummer 088 708 55 60.