

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
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft een operatie ondergaan voor ruggenmergstimulatie. Het duurt ongeveer acht weken voordat de elektrode goed in het weefsel is vastgegroeid. Door bepaalde activiteiten kan er breuk ontstaan in de elektrode, of kan deze verplaatsen. Daardoor kan de stimulatie wegvallen, of minder goed zijn, of kan een ander gebied worden gestimuleerd. In het overzicht vindt u adviezen om breuk of verplaatsing te voorkomen of te beperken.

Niet doen	Wel doen
Het boven uw hoofd brengen van uw armen.	
Buigen, draaien en/of uitrekken van uw rug.	Beweeg uw bovenlichaam als één geheel: bij het draaien van uw hoofd draaien uw heupen tegelijkertijd dezelfde kant op.
Tillen meer dan 2,5 kg.	Zorgt dat u bij tillen de rug recht houdt.
Slapen op uw buik.	Slaap op een stevige matras. Ga in en uit bed met een rechte rug.
Meer dan een uur achtereen op een stoel zitten.	Belangrijk bij zitten is dat de rug recht blijft.
	Voorkom onverhoedse bewegingen bij seksuele activiteiten
Zelf autorijden, of een ander vervoermiddel besturen.	U mag wel meerijden in de auto.
Het bedienen van aangedreven gereedschappen of andere apparatuur.	
Het uitlaten van een aangelijnde hond.	
Sporten of zwemmen.	Start met het opbouwen van fysieke inspanning door elke dag korte wandelingen te maken. Te beginnen met 3 keer per dag 5 minuten.
Per dag meer dan twee trappen op- en aflopen.	Bij traplopen de voet bijzetten op de trede.

Vragen?

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze leefregels, neem dan contact op met het Pijnbehandelcentrum via telefoonnummer 0172 467 039. Het secretariaat is bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.