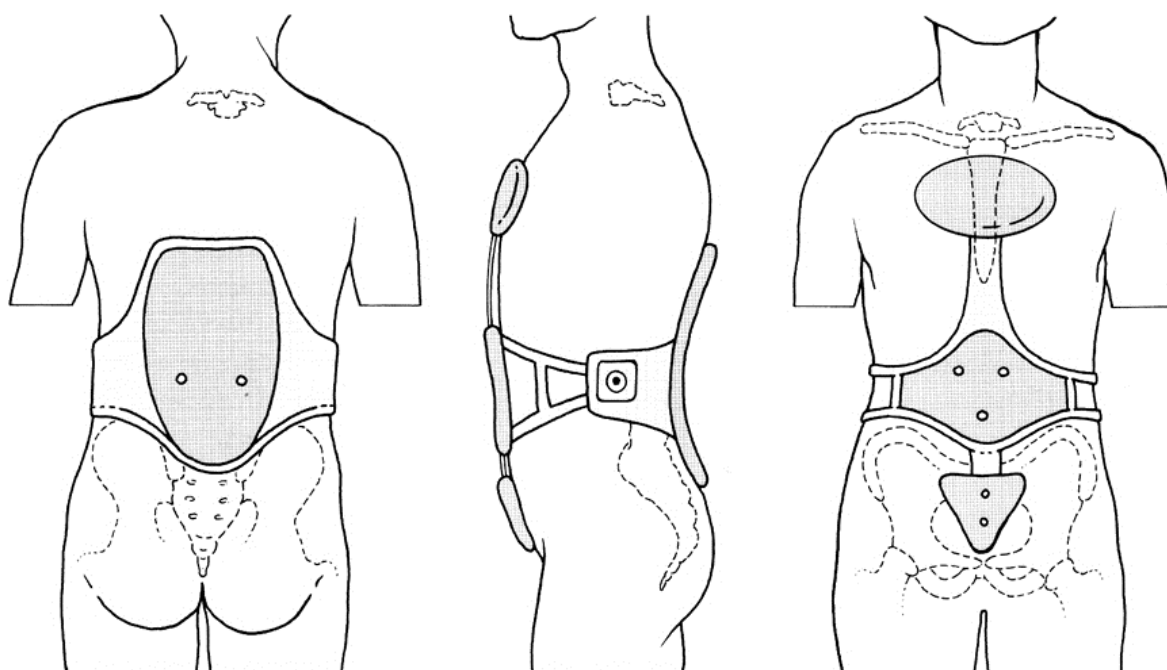


Adviezen na stabiele wervel fractuur

Vanwege een wervel fractuur heeft u een 3 puntskorset gekregen, die u de komende 3 maanden moet dragen.

In het ziekenhuis bent u zo goed mogelijk voorbereid op de situatie thuis. Toch is het belangrijk om op het volgende te letten:

Korset



- Het is aan te raden om een strak hemd onder het korset te dragen.
- Het korset doet u om in liggende positie (zoals aangeleerd in het ziekenhuis).
- U draagt het korset in alle verticale posities; bij het gaan zitten en staan.
- U hoeft het korset niet om bij een liggende positie in bed.
- Het is aan te raden om maximaal twintig minuten te zitten. Wissel het zitten, staan, lopen en liggen goed af.
- Douchen mag zonder korset, mits u een rechtopstaande / zittende houding handhaaft.
- U mag uw rug niet buigen. Aantrekken van sokken en schoenen kunt u het beste doen in een liggende positie.
- Draag geen zware tassen of voorwerpen.

Liggen

Draaien in bed als een boomstam (de schouders en heupen tegelijk draaien, zodat de rug recht blijft).

Zitten/staan

- Goed met de billen achter in de stoel gaan zitten.
- Rechtop zitten.
- Zodra u merkt dat u onderuit begint te zakken door pijn of vermoeidheid, gaat u weer staan of liggen.

Autorijden

Tot goedkeuring van de orthopeed mag u niet zelfstandig autorijden.

Fietsen

Tot goedkeuring van de orthopeed mag u niet buiten fietsen.

Continueren fysiotherapie eerste lijn

In overleg met de fysiotherapeut in het ziekenhuis, wordt besloten of continueren van de fysiotherapie in de eerste lijn noodzakelijk is.

Bij de fysiotherapeut in de eerste lijn traint u de rompspieren, zodat deze na zes tot twaalf weken weer stevig zijn. U kunt dan beginnen met geleidelijk afbouwen van het korset in overleg met uw behandeld arts.

Contact

Tijdens kantooruren kunt u bellen met de polikliniek Orthopedie, ☎ (036) 868 8805.
Buiten kantooruren en in het weekend met de Spoedpost, ☎ (036) 868 8811.