

Fysische Geneeskunde
Orthopedie
Contactgegevens

Eline Claessens
Laura Van Eygen
Ergotherapeuten
Tel. +32 3 285 25 31
eline.claessens@gza.be
laura.vaneygen@gza.be

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be

Indeukingsfracturen

Ergotherapeutisch advies

Inleiding

In deze brochure bieden wij u ergotherapeutisch advies aan zodat u ook na de operatie uw zelfstandigheid zo optimaal mogelijk zou kunnen bewaren. U vindt hier enkele instructies om uw rug de eerste weken te sparen, alsook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven.

Algemene instructies

Bij een indeukingsfractuur of een ingezakte wervel is het wervellichaam ingezakt omdat de stevigheid van het bot is aangetast. Een lichte val, hoesten, het heffen van een zwaar voorwerp of zelfs spontaan bij botontkalking (osteoporose), zijn verschillende oorzaken van een ingedeukte wervel.

Indeukingsfracturen geven mogelijk pijn in de rug, verminderde beweging en oppervlakkige ademhaling. Bij de meesten gaat die pijn na enkele weken over met rust, pijnstilling en een korset. Soms blijft er echter gedurende lange tijd erge pijn bestaan. U zal ook zelf gedurende de eerste weken van het genezingsproces enkele bewegingen moeten vermijden. Maar de frequentie, de snelheid en de hevigheid waarmee u de beweging uitvoert, spelen een belangrijke rol.



Rotatiebeweging



De combinatie rotatie flexie



Voorover buigen



Achterover rekken

Houdingen

Zitten

Langdurig zitten is slecht voor onze rug, zowel voor mensen met als zonder rugklachten. Wanneer we zitten en niet op onze houding letten, krijgen we al snel te maken met het kruipeffect. Ons bekken kantelt naar achter waardoor onze rug volledig bol komt te staan en we onze nek extra hol moeten maken om zo nog vooruit te kunnen kijken.



Na verloop van tijd blijft het belangrijk om ergonomisch te zitten

Transfer van zit naar stand

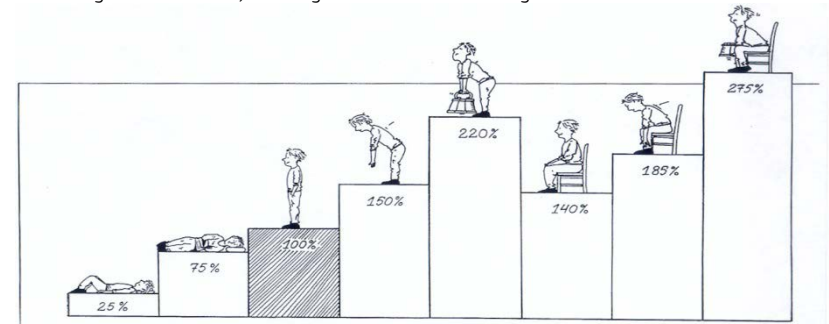
- Hoe hoger uw zitting, hoe gemakkelijker u zich van zit naar stand zal kunnen opduwen.
- U kunt uw stoelzitting steeds verhogen met een dik kussen of een wigkussen.
- U kunt daarvoor ook aparte meubelverhogers aankopen.

Tip:

om een goede zithoogte te bepalen moet u al zittend op de stoel/matras/zetel nakijken of de hoek tussen uw bovenbenen en romp niet kleiner is dan 90°.

Staan

Probeer uw gewicht zoveel mogelijk over beide benen te verdelen. Zet daarvoor uw voeten goed uit elkaar, maak geen holle of bolle rug.



Korsetten

Waarom? Het korset geeft uw rug steun, stabiliteit en bevordert een juiste lichaamshouding. De steunpunten zorgen er met name voor een beperking van het buigen van de wervelkolom. U zult op deze steunpunten enige druk ervaren.



Lumbaal korset



Driepunts korset

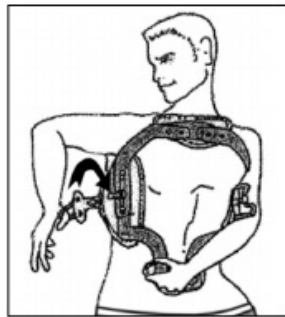
Bevestigen van het driepunts korset.



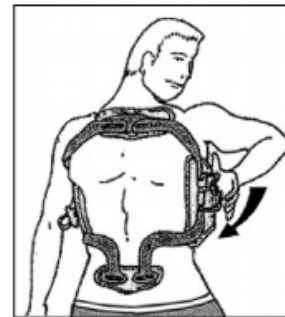
Stap 1: Leg het korset aan als u zit.



Stap 2: Breng het steunpunt van de rug op zijn plek.



Stap 3: Doe de sluiting (lus) aan de rechterzijde dicht.



Stap 4: Doe de grijze sluiting (klem) aan de linkerzijde dicht.

Verwijderen van het driepunts korset

Wanneer u graag terug in bed gaat liggen, verwijdert u het korset. Maak daarvoor eerst de grijze sluiting links open en daarna de sluiting rechts.

Liggen

a. Ruglig

Om de druk op onze wervels en tussenwervelschijven tot een minimum te beperken, wordt aangeraden om een houding in ruglig aan te nemen. Een kussen onder de knieën en bovenbenen zorgt ervoor dat ook onze onderrug minder druk ervaart. Deze houding is het meest aan te raden bij personen met rugklachten.



b. Zijlig

Wanneer u verkiest om op uw zij te slapen is het belangrijk een kussen tussen de knieën te plaatsen. Dat zorgt ervoor dat het bovenliggende been niet opzij zal vallen en voorkomt zo een rotatie in de wervelzuil.



c. Buiklig

Buiklig wordt ten stelligste afgeraden bij personen met rugklachten. Wanneer we slapen zal ons spierkorset onze rug en romp niet voldoende ondersteuning bieden en lopen we het risico om te slapen met een erg holle rug. Daarnaast nodigt het niet uit tot houdingsveranderingen en zorgt het voor een te sterke kromming en rotatie in de nek. Bovendien neemt de druk op de longen toe, waardoor ademhalingsproblemen kunnen ontstaan.



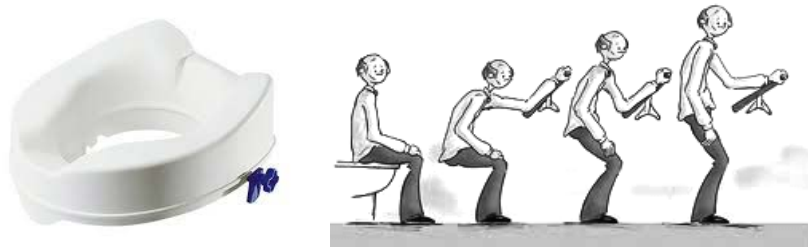
d. Transfer van lig naar zit

Rol op uw zij en buig uw knieën. Draai de benen gelijktijdig uit bed en duw u met uw arm rechtop. Ga op de rand van uw bed zitten en schuif zo ver mogelijk naar achter op uw matras.

Activiteiten van het dagelijks leven

Toilettransfer

Uw toilet kan u verhogen met een toiletverhoger. Indien u nood hebt aan extra ondersteuning tijdens de transfers, kunt u gebruik maken van handgrepen tegen de muur.



In en uit de auto

Vraag aan de bestuurder om de passagierszetel zo ver mogelijk achteruit te plaatsen. Stap achteruit tot u met de knieholtes de wagen voelt. Steun met één hand op de rugleuning van uw zetel en met de andere hand op het dashboard. Beweeg het bekken en de benen in één blok, draai de benen gelijktijdig met het draaien van de romp.

Tip:

een draaischijf of een plastic zak op de autostoel kan de draaibeweging vereenvoudigen. Bij het uitstappen volgt u de omgekeerde werkwijze.

Zich wassen

Voor het wassen van de benen en voeten kan u een borstel met lange steel gebruiken, zodat u toch het vooroverbuigen van de rug vermijdt. U kunt daarvoor ook steeds een washandje op een badborstel bevestigen. Voor het afdrogen van uw voeten kan u het best een lange handdoek gebruiken. Wanneer u zich draaiërig of onstabiel voelt, gebruik dan een stoel in de badkamer om zo valincidenten te voorkomen.

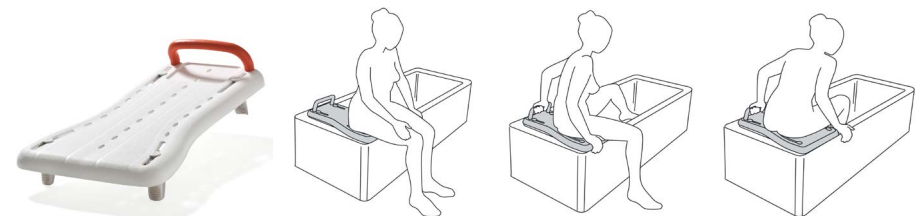


Douche:

Denk aan het plaatsen van antislipmateriaal (bad, strips...) in de douche en maak eventueel gebruik van handgrepen voor extra steun. Plaats uw douchegel en shampoo op een hoogte.

Bad:

Maak gebruik van een badplank voor het zitten met een open hoek. Ga zijdelings op de badplank zitten en breng uw benen één voor één in het bad.



Heffen en tillen i.v.m. het huishouden

Zich aankleden



Schoenlepel



Elastische veters



Schoenen met velcro

Oprapen van een klein voorwerp van de grond

Steun met uw hand op een stabiele ondergrond. Zorg voor tegengewicht door uw ene been naar achter te brengen. Buig nu uw lichaam naar voor en raap het voorwerp op van de grond.



FOUT



GOED

Tip:

Om voorwerpen van de grond op te rapen of om u te helpen bij het aantrekken van (onder)broek etc. kunt u steeds gebruik maken van een verlengde arm/grijper of "helping hand" met lange steel (een BBQ-tang kan als alternatief getest worden).



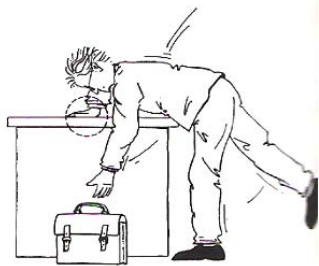
Tillen van een zwaar voorwerp

Analyseer de situatie:

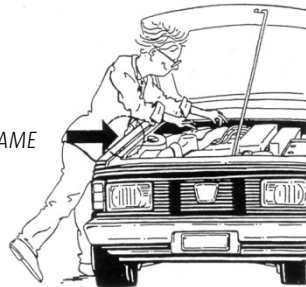
- Voor u start met het tillen of verplaatsen van een last is het aangewezen om de situatie goed te analyseren. Dikwijls kan de omgeving vooraf aangepast worden zodat u de belasting kan minimaliseren.
- Hou rekening met het einddoel, namelijk de plaats waar de last moet terechtkomen. Moet de last laag of hoog, veraf of dichtbij neergezet?
- Bestudeer de last vooraleer u start, want niet alleen het gewicht van de last speelt een rol maar ook de grootte en de vorm.

Let op uw houding:

- Zoek bijkomende steunpunten: indien maar één hand nodig is om de taak uit te voeren, kan u met de andere arm steunen. Door dat bijkomende steunpunt wordt het steunvlak aanzienlijk groter en is de kans op evenwichtsverlies zeer klein.



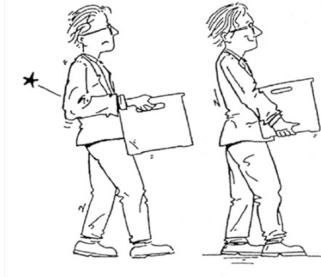
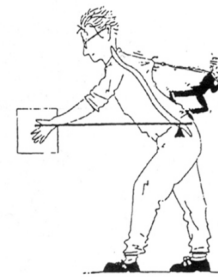
STEUNNAME



- Gebruik de gewichtheffershouding en benut de kracht van uw benen.



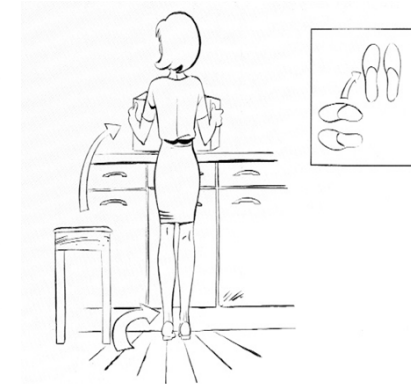
- Draag de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam en bij zware voorwerpen draagt u de last met beide handen. Denk eraan een wasmand niet in de lenden te dragen maar vooraan de buik, ondersteund door beide armen. Span uw armspieren op bv. bij het dragen van een emmer of boodschappentas.



FOUT

GOED

- Zet uw voeten in de werkrichting.





Al de hulpmiddelen die u in deze brochure kan terugvinden, kunnen steeds uitgetest worden met de ergotherapeute. Wanneer u een hulpmiddel wenst aan te kopen, dient u zich naar een thuiszorgwinkel van de mutualiteit te begeven. Daarvoor zijn geen specifieke voorschriften nodig.

Christelijke mutualiteit

Amerikalei 152
2000 Antwerpen
tel. 03 238 40 53
www.thuiszorgwinkel.be

Onafhankelijk Ziekenfonds

Boomssteenweg 5
2610 Wilrijk
tel. 03 201 84 97
www.oz.be/shop

Thuiszorgwinkels:

Ellermanstraat 74
2060 Antwerpen
tel. 03 221 92 40

Oude Bareellei 33
2170 Merksem

Turnhoutsebaan 363
2110 Wijnegem

Drabstraat 11 A
2550 Kontich

Socialistische mutualiteit

Centraal oproepnummer: 03 740 30 63

Liberale mutualiteit

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
tel. 03 203 76 33

We wensen u alvast een spoedig herstel toe!