

Na een microdisectomie / herniotomie

MOBILITEIT/ACTIVITEIT

- Het tijdstip voor het hervatten van uw werk is afhankelijk van uw beroep.
- Lichte dagelijkse activiteiten zijn toegestaan, zo mogelijk in aangepaste houdingen.
- Sportbeoefening kan voorzichtig worden opgebouwd in overleg met de orthopeed.
- Zodra u zonder hulpmiddelen kunt lopen, mag u aan het verkeer deelnemen.
- U mag fietsen op de hometrainer zodra het gaat.
- U mag geen zwaar tilwerk doen.
- Traplopen mag, maar niet te vaak achter elkaar.
- Bewaar de zitmomenten voor de maaltijden en toiletgang.
- U mag douchen nadat de hechtingen zijn verwijderd.

WONDVERZORGING

- Pleisterverband.
- Hechtingen zijn in de huid gelegen en oplosbaar.
- Hechtingen worden de eerstvolgende poliklinische controle verwijderd.

HULPMIDDELEN

- Krukken.
- Looprekje.
- Anders _____

SPECIALE MAATREGELEN

- Doe de oefeningen van de fysiotherapeut.
- Luister naar uw lichaam.
- Plaats eventueel uw bed in de huiskamer.
- Anders

MEDICIJNEN

- Paracetamol (500 mg) vier maal daags twee tabletten.
- Anders _____

AFSPRAKEN EN ONTSLAGPAPIEREN

- Voorlopig ontslagbericht voor de huisarts (brief 24 uur bij u houden).
- Afspraak poliklinische controle.
- Recepten.
- Anders _____