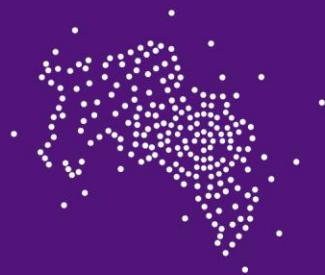


Problemen met zitten bij een tumor laag in de darmen? Ergotherapie helpt u.

Inclusief leefregels voor na een operatie



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

U bent geopereerd aan een tumor in de darmen of u heeft een tumor laag in de darmen. Zitten kan, na deze operatie of door de tumor, pijnlijk of onprettig zijn. De ergotherapeut kan u adviezen geven over uw zithouding en daardoor het zitten gemakkelijker maken. Ook kan de ergotherapeut samen u kijken of een speciaal kussen de klachten kan verminderen.

Wat is ergotherapie?

Ergotherapie is bedoeld voor patiënten die hun gewone dagelijkse handelingen niet meer naar wens uit kunnen voeren. Dit kan een gevolg zijn van een ziekte of handicap. Activiteiten die eerst heel vanzelfsprekend waren, lukken niet meer of gaan moeizaam. Dit kunnen activiteiten zijn als werken, huishoudelijke taken of wassen.

Zitten is ook een activiteit en een voorwaarde voor veel andere activiteiten, zoals autorijden, fietsen, tv kijken enzovoort. Mogelijk kunt u wel zitten, maar geeft lang zitten achter elkaar problemen (als gevolg van pijn en/of vermoeidheid).

Zitproblemen die u kunt ervaren

Als gevolg van een tumor laag in de darmen kunnen zitproblemen ontstaan. Als de tumor in de darmen zit, kan deze druk veroorzaken op de omliggende weefsels en zenuwen. Dit zorgt voor pijn of een onprettig gevoel bij het zitten.

Zitproblemen kunnen ook ontstaan als gevolg van de operatie aan de tumor. Er ontstaat een holte nadat de tumor is weggehaald. Deze holte moet herstellen. Hierdoor ontstaat er tijdens het zitten druk. Deze druk kan voor een pijnlijk of onprettig gevoel zorgen. Bij sommige operaties komen de hechtingen in de bilnaad; ook dit kan zorgen voor een vervelend gevoel tijdens het zitten.

Voor het herstel van de wond is het belangrijk om na de operatie zo snel mogelijk weer te gaan zitten. Door te gaan zitten komt er wondvocht naar buiten. Alle organen en weefsels vinden weer een plek. Dit is belangrijk voor de genezing.

Zitten kan dus pijnlijk of onprettig zijn. De ergotherapeut kan met adviezen over zithouding en een speciaal kussen zitten gemakkelijker maken. U wordt misschien niet helemaal klachtenvrij, maar wij proberen een zo prettig mogelijke situatie voor u te creëren.

Algemene adviezen met betrekking tot zithouding

- Zit rechtop en achterin uw stoel;
- Steun uw voeten op de vloer;
- Buig uw knieën in een hoek van iets meer dan 90 graden;
- Uw heupen bevinden zich op dezelfde hoogte als uw knieën;
- Zorg dat uw rug volledig wordt gesteund, vooral in de holling;
- Houd uw hoofd en schouders op 1 lijn met uw heupen.

Daarnaast geldt:

- Zorg dat u de rug niet draait bij opstaan en gaan zitten;
- Wissel regelmatig van houding;
- Loop regelmatig.

Een speciaal kussen

De problemen met zitten ontstaan door druk op weefsel dat door de tumor, bestraling of operatie gevoelig is. Met een speciaal kussen, gevuld met bijvoorbeeld lucht of gel, proberen we een zo goed mogelijke verdeling van deze druk te creëren.

U kunt dit kussen tijdens uw opname lenen van de afdeling Ergotherapie. Is het kussen voor u niet geschikt? Dan kijken we naar de mogelijkheden van een kussen op maat. Dit kussen wordt meestal gemaakt van latexschuim. Er wordt dan een uitsparing gemaakt precies op de plek waar bij u de druk voor klachten zorgt.

Weer thuis

Wanneer u met ontslag gaat, bekijken we opnieuw uw problemen met 'zitten'.

Als u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis een op maat gemaakt kussen gebruikte, kunt u deze mee naar huis nemen. Dit kussen is van u.

Leende u een kussen met bijvoorbeeld lucht of gel tijdens uw de opname? Dan is het vaak mogelijk zo'n kussen te lenen bij de thuiszorg of hulpmiddelenfirma. Het kussen kunt u daar meestal een half jaar lenen, met tussentijdse verlenging na 3 maanden. Het is niet altijd zeker of het kussen dat u leent, precies hetzelfde kussen is als dat u op de afdeling gebruikte. De ergotherapeut heeft voor u de specificaties van dit kussen, u kunt deze opvragen. Hiermee kunt u vervolgens wel precies hetzelfde kussen aanschaffen.

Blijft u problemen met zitten houden?

Houdt u problemen met zitten? Of loopt u tegen andere problemen aan bij het weer oppakken van uw activiteiten? Dan kunt u ook thuis een beroep doen op een ergotherapiepraktijk bij u in de buurt. U kunt zelf naar een praktijk toegaan, maar ook de coloncare/stomaverpleegkundige van het Ommelander Ziekenhuis vragen om een verwijzing. Dit kan als u bijvoorbeeld moeite heeft om rekening te houden met vermoeidheid. Of als u geen geschikt fietszadel kan vinden wanneer u weer wilt gaan fietsen.

In de basisverzekering heeft iedereen recht op 10 uur ergotherapie. Bij sommige aanvullende pakketten zelfs meer. Let erop dat u een ergotherapiepraktijk kiest waarmee uw zorgverzekeraar een contract heeft. Alleen dan kunt u de behandelingen volledig vergoed krijgen. Een overzicht van gecontracteerde praktijken bij u in de buurt vindt u op de website van uw zorgverzekeraar. U kunt uw zorgverzekeraar ook bellen.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen. U bereikt de ergotherapeut via telefoonnummer 088- 066 1000.

Leefregels voor na een operatie:

- Zorg voor een dagritme waarbij u na activiteiten rustmomenten inplant.
- De eerste 3 maanden niet fietsen.
- De eerste 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk verrichten.
- De eerste 6 weken niet zwaar tillen (meer dan 10 kg), houd uw rug recht bij tillen (geen draaiing in de rug).
- De eerste 6 weken niet intensief sporten.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000