



UMC Utrecht

Revalidatie-adviezen na operatie aan een hersentumor



Herstel na een hersenoperatie

U bent geopereerd aan een hersentumor. In deze folder staan adviezen voor de opbouw van activiteiten en uw conditie.

Opbouw van activiteiten

Na de operatie kunt u last hebben van vermoeidheid. U kunt lichamelijk sneller vermoeid zijn, bijvoorbeeld na een wandeling, maar ook na activiteiten als lezen of een gesprek voeren. Dit noemen we mentale vermoeidheid.

Het is belangrijk om een nieuwe balans te vinden tussen de activiteiten die u doet en dat wat u aan kan. Met deze adviezen zorgt u dat u niet te veel doet, maar ook niet te weinig.

- Maak een dagschema. Dat geeft structuur en u krijgt meer grip op uw energieverdeling over de dag. Op pagina 4 staat een voorbeeld.
- Wissel rust en activiteiten af. Het is beter een activiteit kort en meerdere keren te doen, dan (te) lang achter elkaar door te gaan.
- Stop met een activiteit als u merkt dat u vermoeid raakt.
- Houd bij hoe lang u een activiteit volhoudt. Het is beter om meerdere keren een korte activiteit te doen, dan één lange of zware activiteit waar u erg moe van wordt.
- Wissel 'doe-activiteiten' (zoals wandelen of afwassen) af met 'denk-activiteiten' (zoals een puzzel maken).
- Als u rust, kunt u beter geen televisie kijken of radio luisteren. Dit geeft namelijk prikkels en kost daardoor mentale energie. Beter kunt u even gaan liggen of even zitten en wat drinken.
- Houd rekening met niet-dagelijkse activiteiten. Soms heeft u plannen voor een activiteit die u niet elke dag doet, bijvoorbeeld een middag naar de dierentuin. Maak dan een inschatting hoeveel energie dit kost. Deze activiteit komt in plaats van een dagelijkse activiteit, zoals het huishouden of boodschappen doen. U kunt dus of het ene of het andere doen.
- Herstel loopt nooit in een rechte lijn. De ene dag kunt u meer aan dan de andere dag. Pas uw plannen daarop aan.

- Als u merkt dat u vooruit gaat , kunt u minder (of kortere) pauzes nemen en activiteiten toevoegen.
- Als u merkt dat u het dagschema niet meer nodig heeft, is dat prima. Dan is het een goed hulpmiddel geweest.
- Een operatie in het hoofd is complex en kan nadelige gevolgen hebben voor de denkfuncties. U kunt bijvoorbeeld denken aan moeite met het onthouden van dingen of een beperkte concentratie.
Wanneer u merkt dat u problemen in het denken ondervindt en deze van blijvende aard zijn, schrijf ze op en bespreek ze bij uw bezoek aan de polikliniek.

Voorbeeld van een dagschema

Tijd	Activiteit
08.00 uur	opstaan
08.15 uur	wassen/douchen en aankleden
09.00 uur	ontbijten
09.45 uur	rusten (op de stoel/bank)
10.30 uur	kleine activiteit, bijvoorbeeld een rondje lopen of een huishoudelijk klusje
11.00 uur	rusten (op de stoel/banl)
12.00 uur	middag eten
13.00 uur	rusten op bed
14.30 uur	kleine activiteit, bijvoorbeeld bezoek of een rondje lopen
16.00 uur	rusten (op de stoel/bank)
18.00 uur	avondeten
20.00 uur	kleine activiteit, bijvoorbeeld een rondje lopen, eventueel met bezoek
22.00 uur	naar bed

Beweegadviezen

Na de operatie zal uw conditie verminderd zijn. Voldoende slaap en een goede pijnbestrijding zijn voorwaarde voor uw herstel.

Daarnaast is het belangrijk dat u zo snel mogelijk mee gaat doen met dagelijkse activiteiten om uw conditie weer op te bouwen. In het ziekenhuis bent u al begonnen met activiteiten zoals korte stukjes lopen, weer aan tafel gaan zitten, meehelpen met uw verzorging zoals wassen en aankleden. Eenmaal thuis kunt u ook denken aan taken zoals een kopje thee/koffie zetten of meehelpen met licht huishoudelijke taken.

Geleidelijk aan kunt u uw activiteiten verder uit breiden, bijvoorbeeld een klein boodschapje gaan doen. Forceer uzelf niet: doe geen dingen waarvan u extra vermoeid raakt of waarvan u meer pijn krijgt.

Als u na de operatie krachtsuitval heeft, zijn individuele adviezen nodig van een fysiotherapeut. U heeft dan vanuit het ziekenhuis een verwijfsbrief voor de 1e lijn fysiotherapeut meegekregen. Bespreek met hem/haar welke vorm van conditie-opbouw het beste bij u past.

- Vermijd activiteiten waarbij u druk opbouwt in uw hoofd zoals bukken of kracht zetten.
- Indien u iets van de grond wilt oprapen kunt u het beste knielen in plaats van voorover te bukken.
- Indien u ergens enige kracht bij moet zetten: let dan op dat u goed blijft doorademen.
- Start met dagelijks wandelen buitenshuis: weer of geen weer. Op pagina 6 staat een voorbeeld van een opbouw schema.
- Als u 5 minuten wandelen nog niet haalt, begint u dan met de duur die u wel haalt en bouwt u op naar 5 minuten. Pak daarna het schema op.
- Als u zelf uw duur en tempo goed kan bepalen, kunt u het schema loslaten. Het is dan een goed hulpmiddel geweest.

- Een alternatief voor wandelen is het fietsen op een hometrainer. Als u begint met fietsen op een hometrainer, stel dan geen verzet of weerstand in op uw fiets. Wat betreft duur en frequentie kunt u ook het voorbeeldschema aanhouden.
- Uw beweegprogramma voert u uit naast uw dagelijkse handelingen (dus niet in plaats van uw dagelijkse handelingen).
- Luister altijd naar uw lichaam en handel daar naar. Als u bijvoorbeeld merkt dat u heel erg vermoeid raakt, neem dan een pauze
- Tijdens en na afloop van het wandelen kunt u vermoeid raken, licht buiten adem zijn, licht spierpijn hebben of zich warm en zweterig voelen. Dit is normaal. Binnen een uur moeten deze verschijnselen weer verdwenen zijn. Als dat niet zo is, dan doet u wellicht te veel. Ga dan een stap terug in uw schema.
- Hou er rekening mee dat uw herstel maanden zal duren omdat een operatie in het hoofd complex is. Lichamelijk moet er het nodige genezen, maar ook geestelijk heeft u tijd nodig om weer in evenwicht te komen en uw oude leven te hernemen.
- Autorijden: Bij uw ontslag uit het ziekenhuis zal uw neurochirurg met u bespreken of en wanneer u weer mag autorijden. U kunt op de website van het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheid) nalezen in welke situaties u opnieuw gekeurd moet worden. Een belangrijke regel is bijvoorbeeld dat mensen na epilepsie een jaar aanvalsvrij moeten zijn voordat zij weer mogen autorijden. Gaat iemand binnen dat jaar toch achter het stuur zitten, dan is dat in principe strafbaar.
Wanneer u weer snel mag autorijden, bedenk dan dat rijden weliswaar geen fysiek inspannende activiteit is, maar wel de nodige concentratie vraagt. Meestal duurt het een aantal weken voordat u uw oude routine terug heeft. Voelt u zich onzeker, neemt u dan een tijd lang een vertrouwd iemand mee in de auto die met u mee kan kijken.
- Met sporten kunt u het beste wachten tot na de eerste controle bij de neurochirurg. Dat geldt in ieder geval voor sporten die veel fysieke inspanning vragen, zoals hardlopen of squashen en voor risicovolle sporten zoals rugby of duiken.

- Ieder herstel verloopt anders. Uw neurochirurg zal tijdens de eerste controle aangeven of en wanneer u weer iets van werk mag gaan doen. Samen met uw leidinggevende en de bedrijfsarts kunt u vervolgens een plan op maat maken voor uw re-integratie. Daarbij is natuurlijk ook van belang welk soort werk u doet. Veel patiënten voelen zich na een maand of drie weer in staat om een paar uur per dag te werken. Laat u zich goed informeren over uw rechten en plichten door uw leidinggevende of de bedrijfsarts. Dat geldt zeker wanneer u onverhoopt niet in staat bent om uw oude werk binnen zes maanden (deels) op te pakken.
- In de periode dat u chemotherapie of bestraling krijgt, is opbouw niet altijd mogelijk. Probeer dan uw conditie zo goed mogelijk op peil te houden, dus wandelen/fietsen naar vermogen. Denk ook aan het blijven uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten zoals zelfzorg, trap lopen en hobby's.

Voorbeeldschema conditieopbouw

Week	Dag	Duur per wandeling	Frequentie per dag	Tempo
1	1 en 2	5 minuten	1x	Comfortabel
	3 en 4	5 minuten	2x	
	5,6 en 7	5 minuten	3x	
2	1 en 2	10 minuten	2x	
	3 en 4	10 minuten	3x	
	5,6 en 7	15 minuten	3x	
3	1 en 2	20 minuten	2x	
	3 en 4	20 minuten	2x	
	5,6 en 7	20 minuten	3x	
4	1 en 2	30 minuten	2x	
	3 t/m 7	30 minuten	3x	
5	1 t/m 7	30 minuten	1x	Stevig doorlopen
6	1 t/m 7	45-60 minuten	1x	

Heeft u vragen?

Schrijf vragen op! U kunt ze stellen bij uw bezoek aan de polikliniek.

Staat er geen afspraak op de polikliniek gepland, maar hebt u toch vragen, bel dan naar de polikliniek neurologie/neurochirurgie.

Telefoonnummer 088 75 568 77

Divisie Hersenen

Afdeling Revalidatie, Verplegingswetenschap en Sport

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2015, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55