

## Toipilasvaiheen kuntoutuminen kaularankaleikkauksen jälkeen

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta.

### Rajoitukset

- Kaularangan normaalit liikkeet ovat sallittuja kivun rajoissa heti leikkauksen jälkeen. Vältä kaularangan ääriasennoissa tehtäviä venytyksiä sekä äkillisiä liikkeitä ja tärinää aiheuttavia toimintoja 2 kuukauden ajan.
- Luudutusleikattujen on vältettävä pään voimakasta taaksetaivutusta 2 kuukauden ajan.
- Luutumisen edistämiseksi ja pehmytkudosten paranemiseksi vältä yli 10 kg:n taakkojen nostoa ja kantamista 2 kuukauden ajan.
- Paranemisprosessin tukemiseksi vältä tupakointia.

### Tukikaulus

Tukikaulusta ei käytetä leikkauksen jälkeen rutiinisti. Mikäli lääkäri määrää sinulle tukikauluksen, niin saat sen sairaalasta mukaasi.

### Kuntoutuminen

Nouse istumaan ja käy makuulle kyljen kautta. Makuulla ollessa tue niska tyynyllä siten, että kaularangan asento säilyy suorassa suhteessa vartaloon. Leikkauksen jälkeen on tärkeää lähteä liikkeelle mahdollisimman pian. Haava-alueella saattaa tuntua kipua, mutta se ei ole este liikkumiselle. Leikkausasento saattaa aiheuttaa myös ohimenevää kipua niska-hartiaseudulla ja lapojen alueella. Kotiutumisen edellytyksenä on omatoimisuus ja kivun hallinta.

### Liikeharjoitukset

Niska-hartiaseudun lihasten harjoittaminen parantaa hartiaseudun lihaksiston verenkiertoa, kaularangan asennon hallintaa ja yläselän ryhtiä. Päivittäinen harjoittelu lievittää lihasjännityksiä ja kipuja sekä edistää toipumista. Liikeharjoitteet eivät saa aiheuttaa hermokipua tai jatkuvaa puutumista harjoittelun aikana tai sen jälkeen.

### Toipilasajan liikunta

Sopivin liikuntamuoto ensimmäisen kuukauden aikana on päivittäinen kävely ja kevyet kotityöt. Lisää kävelymatkaa asteittain kivun sallimissa rajoissa. Kiinnitä kävellessä huomiota hyvään ryhtiin, pidä hartiat rentoina. Lisätehoa kävelyyn saat mm. liikkumalla vaihtelevassa maastossa, portaissa ja kävelysauvoilla.

Kuntopyörällä ajo on sallittu heti toipilasvaiheessa. Vesiliikunnan voit aloittaa haavan parannuttua. Noin kuukauden kuluttua leikkauksesta voit asteittain palata entisiin liikuntaharrastuksiin ja raskaampiin kotitöihin rajoitukset huomioiden.

## **Kuntoutus**

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä paikkakuntasi terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon saadaksesi lääkärin lähetteen jatkofysioterapiaan. Neurokirurgi voi tarvittaessa jälkitarkastuksen yhteydessä laatia lähetteen jatkokuntoutukseen. Liikkumis- ja toimintakykyyn liittyvissä ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä osaston fysioterapeuttiin.

Hartiaseudun ja yläselän hieronta on sallittua aikaisintaan kuukauden kuluttua leikkauksesta. Kaularangan alueen manuaalista käsittelyä on vältettävä jälkitarkastukseen asti.

## **Oireiden helpottuminen**

Hermon ja korjatun nikamavälin paraneminen on hidasta. Niskakipua ja yläraajoihin säteilevää kipua, puutumista ja pistelyä saattaa jatkua kuukausia leikkauksen jälkeen ja osa oireista voi jäädä pysyviksi.

## **Seksuaalisuus**

Huomioi toipilasajan rajoitukset ja kaularangan asento. Keskustele kumppanisi kanssa teille sopivasta sukupuolielämästä.

## **Ajoneuvojen käyttö**

Autolla ajo on sallittua, kun kaularangan liikkeet onnistuvat normaalisti ja kivuttomasti.