

# EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT

## EFTER RYGGOPERATIONEN

Du håller på att återhämta dig från ryggoperationen. I denna guide finns samlat ihop instruktioner för hem- och fortsättningsvård efter operationen, samt instruktioner för uppföljning och för motion och motionering.

### Återhämtning och sjukledighet

Efter operationen räcker det från 6 månader till 2 år att ryggraden läker. Ansträngning av ryggraden ska undvikas ända tills ryggraden har läkt väl.

Från och med operationsdagen är du sjukledig under 4 veckors tid. Efter det kan du gå tillbaka till skolan. Börja skolgången i lugn takt med några timmar åt gången. I skolan ska du vid behov ha möjlighet att vila. Ta upp saken med skolan redan innan skolstarten.

### Smärtvård

Följ anvisningarna för smärtmedicinering som du fått från sjukhuset. Paracetamol-preparat är den huvudsakliga medicinen för vård av smärta efter ryggoperationen. Antiinflammatoriska smärtlindrande mediciner rekommenderas inte eftersom de kan ha effekter som försvagar läkningen. Ifall du har ett recept på antiinflammatoriska preparat, använd dem endast vid behov och under en kort tid i början av återhämtningen. Du kan också ha fått ett recept på en starkare smärtmedicin.

Fortsätt hemma med regelbunden smärtmedicinering till ryggsmärtan hålls bra under kontroll med vanliga smärtmediciner. Efter det kan du börja trappa ner på medicindosen. Den starkare medicinen är menad för stark smärta endast då de vanliga medicinerna inte ensamt räcker till.

Du kan lindra smärtan också med olika slags vårdmetoder. Goda metoder är till exempel en god position som stöds av dynor, variation i positioner, kall- och varmförpackningar i nacken, axlarna och ryggen, samt vila och riktning av tankarna till trevliga saker och aktiviteter.

### Sårvård

Följd de instruktioner för sårvård du fått från sjukhuset. Ditt sår har tillsutits med antingen resorberbara stygn eller stygn som ska tas bort. Resorberbara stygn behöver man inte ta bort. Borttagning för stygnen som tas bort tas kan ske 14 dagar efter operationen. Boka själv mottagningstid till en skötare för borttagning av stygnen.

### Att förhindra och vårda infektioner

Ett främmande objekt som installerats i ryggen är känsligt för infektioner från andra delar av kroppen. Därför är det viktigt att vårda alla infektioner noggrant, såsom bakterieinfektioner i lungorna eller urinvägarna och infektioner i tandrötter. Andningsvägarnas infektioner med virusursprung, till exempel vanliga förkylningar, utgör inte en infektionsrisk för det främmande objektet.

Meddela alltid om ryggens främmande objektet i samband med läkar- och tandläkarbesök. I samband med små ingrepp, såsom katetrering, punktion och tandingrepp som söndrar slemhinnor (till exempel tandborttagning), kan det behövas en kort antibiotikavård.

## **Att röra sig och att sova**

Undvik i 6 månaders tid efter operationen kraftiga vridningsrörelser, böjningar och hastiga rörelser av ryggen.

Det är tillåtet att sova på rygg, mage och på sidorna. Byt ställning i sängen så att ryggen inte vrids. Eftersom det är förbjudet att översträcka ryggen och att sträcka ryggen bakåt, undvik att stöda upp överkroppen med dina armar då du ligger på mage. Läs alltså inte, titta inte på tv eller använd inte mobilapparater då du ligger på mage.

Stig upp från sängen genom sidan, så att du med armarna trycker övre kroppen till sittande ställning samtidigt som du sätter ner benen på golvet. Också då du lägger dig ner ska det ske via sidan. Du får på sockor och skor utan att böja ryggen genom att lyfta vristen på det motsatta knät. Du kan gå på huk eller stå på det andra knät ifall du håller ryggen hela tiden rak.

## **Att lyfta och att bära**

Under de 3 första månaderna kan du lyfta eller bära endast några kilos lass. Under 6 månader efter operationen är det bra att undvika att bära och lyfta tyngre lass, till exempel en tung skolväska.

## **Motion**

### **Under ett halvt år efter operationen**

Skolmotion och fritidsmotion är förbjudna under 6 månaders tid efter operationen. Promenering är den enda möjliga motionsformen under det första halvåret. Promenering rekommenderas som aktivitet för att uppehålla baskonditionen.

Då du kommit hem från sjukhuset, börja med dalig motionering i form av promeneringsövningar. Gå i början korta sträckor åt gången, flera gånger om dagen. Håll axlarna och övre extremiteterna avlappnade då du går. Öka så småningom på längden av promeneringssträckorna. Promenera gärna i frisk luft och i varierande terräng. Kom också ihåg att vila, även på dagen.

### **Ett halvt år efter operationen**

Ungefär 6 månader efter operationen kan du så småningom börja röra dig och motionera nästan som vanligt. Du kan också delta i skolgymnastiken.

Tillåtet är:

- Simning. Men hoppa eller dyk inte i bassängen.
- Lätt jogging. Undvik dock ännu ojämn terräng och orientering.
- Cykling. Observera ändå väderförhållanden och halt väder. Undvik också tävlingscyklingspositioner.

- Dans. Dansa till och börja med "lugna" och "långsamma" danser, så småningom och måttligt också discodanser.
- Gymträning som förstärker övre och nedre extremiteterna. Använd dock lätta motstånd. Undvik också träningspositioner som anstränger och vrider ryggraden. Diskutera med en fysioterapeut eller gyminstructör om lämpliga träningspositioner.
- Längdåkning, orientering, ridning, tennis, badminton, fotboll, korgboll, squash, utförsåkning, snowboarding och rullskridskoåkning.

Förbjudet är:

- Alla fysiska kontaktsporter, såsom amerikansk fotboll (rugby), fotboll, kampsporter och brottning.
- Fallskärms- ja bungyhoppp.
- Göra kullerbyttor och hoppa på trampolin.

Förbuden är oftast i kraft hela livet. Om någon av de tidigare nämnda sporterna/aktiviteterna har hört till dina hobbyn före operationen, diskutera med din läkare om möjligheterna att fortsätta med hobbyn efter operationen.

## Uppföljning

Ryggoperationens uppföljning planeras individuellt och enligt operationen. Vanligtvis är ändå poliklinikens kontrollbesök 3 eller 6 månader efter operationen. Tiden för kontrollbesöket skickas hem till dig per post.

Den följande och sista kontrollen är vanligtvis ungefär 2 år efter operationen. Efter det avslutas uppföljningen ifall återhämtningen har framskridit så som planerat.

## Kontakta

Bäddavdelningen för barn och ungas kirurgienhet UC5, tel. **02 313 3493** / 02 313 1411, ifall

- du har problem och / eller frågor.
- de smärtmediciner som skrivits åt dig inte räcker till.
- du upplever neurogen smärta (ständig, brännande eller stickande smärta, eller smärta utan klar orsak som känns som en elchock).
- operationssåret har inflammationssymtom (ökande smärta, rödhet, svullnad, brännande känsla, ustöndring, är illaluktande).
- du har oförklarlig feber / ökning av kroppstemperaturen.
- det förekommer domnande, känslolöshet eller sensibilisering i extremiteterna eller andra delar av kroppen.

- det förekommer funktionella förändringar, svårigheter eller svaghet i extremiteterna eller i andra delar av kroppen, till exempel benen ger efter och / eller
- du har problem med urinering eller urininkontinens.

Egentliga-Finlands sjukvårdsdistrikt • [www.vsshp.fi/sv](http://www.vsshp.fi/sv) • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är menad för våra patienter i vårdrelation.