

Selän luudutusleikkaus – fysioterapeutin ohjeita leikkauksen jälkeen

Lannerangan luudutusleikkaus eli spondylodeesi tehdään rangan haitallisen liikkeen tai virheasennon korjaamiseksi. Leikkauksessa vapautetaan puristuksessa ollut hermo ja vakautetaan ranka luuduttamalla päällekkäiset nikamat toisiinsa. Hoito perustuu rangan omaan luutumisen ja tuen muodostumiseen. Luutumisen tueksi kirurgi kiinnittää leikkauksessa nikamat toisiinsa sitä varten kehitetyllä ruuvi-tanko -kiinnityslaitteistolla, joka mahdollistaa aikaisen liikkeellelähdon. Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään kotona leikkauksen jälkeen.

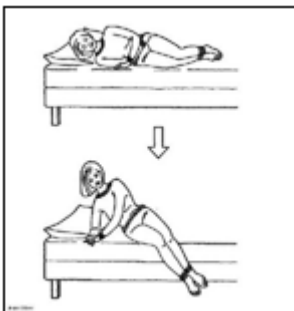
Rajoitukset selkäleikkauksen jälkeen

Selkäleikkauksen jälkeisten rajoitusten avulla pyritään vähentämään leikkauksialueelle kohdistuvaa liiallista kuormitusta. Rajoituksia tulee noudattaa, jotta luutuminen edistyy toivotulla tavalla.

Vältä 3 kuukauden ajan selän ääri liikkeitä eli voimakasta eteen- ja taaksetaivutusta ja kiertoliikkeitä. Pientä liikettä selkään pitää kuitenkin tulla, jotta verenkierto ja aineenvaihdunta säilyvät mahdollisimman hyvinä.

Vältä 2-3 kuukauden ajan yli 5 kg taakkojen nostamista ja kantamista. Nosta kevyet esineet lattialta selkä suorana polvia koukistamalla.

Vuoteesta ylös nousu ja vuoteeseen meno kylkimakuun kautta



Vuoteesta ylös nousu ja vuoteeseen meno tapahtuvat leikkauksen jälkeen kylkimakuun kautta. Vedä polvet koukkuun ja käänny selinmakuulta kyljelle (hartiat ja lantio samanaikaisesti). Laske jalat vuoteen laidan yli ja työnnä itsesi käsillä istumaan.

Vuoteeseen meno tapahtuu päinvastaisessa järjestyksessä.

Selän lepoasennot



Hyvä selän lepoasento leikkauksen jälkeen on selinmakuu jalat tuettuna ylhäälle (esimerkiksi tuolin tai tyynyjen päälle), kuvan osoittamalla tavalla.

Kylkimakuu on myös hyvä asento levätä ja rentoutua. Kylkimakuulla nukkuessasi laita tyyny jalkojen väliin, jotta selkä pysyy suorassa.

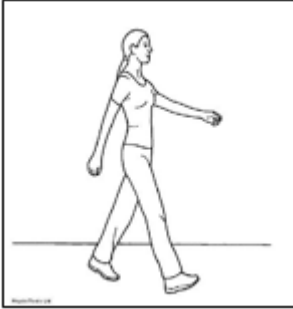
Istuminen



Saat aloittaa istumisen kivun sallimissa rajoissa heti leikkauksen jälkeen. Vältä yli 30min kestävää yhtäjaksoista istumista 4 viikon ajan. Sen jälkeen voit lisätä istumisaikaa vähitellen voinnin mukaan.

Saat istua normaalilla tukevalla selkänojallisella tuolilla, mutta aluksi voi olla helpompaa istua korotetulla tuolilla. Istuesssa jalkapohjat tulee olla tuettuina lattiaan. Selän tulee olla suorana.

Kävely



Kävely on leikkauksen jälkeen paras liikuntamuoto. Myös luonnossa ja portaissa kävely on sallittua. Pyri kävelemään alusta asti mahdollisimman normaalisti ja rennosti.

Tee kävelylenkkejä päivittäin. Kävelymatkaa on hyvä lisätä vähitellen. Sopiva rasitustaso löytyy kokeilemalla.

Liikeharjoitukset

Leikkauksen jälkeen vuodeosastolla ohjataan vatsa- ja selkälihasharjoitteita sekä alaraajojen lihasvoimaa kohentavia harjoitteita. Tavoitteena on vartalon lihasten vahvistuminen ja sen avulla parempi keskivartalon hallinta liikkuessa ja kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Harjoitteiden tekemistä tulee jatkaa päivittäin kotona.

Liikuntaharrastukset

Liikuntaharrastuksiin palaaminen tapahtuu yksilöllisesti jokaisen oman kunnon ja voinnin mukaan. Pääsääntöisesti lääkärin jälkitarkastuksen jälkeen voi aloittaa vesiliikunnan, pyöräilyn sekä kuntosaliharjoittelun.

Harjoittelun tulee olla aluksi kevyttä ja rasituksen lisäämisen tulee tapahtua vähitellen.

Kotityöt ja hyötyliikunta

Kevyet kotityöt ja muu kevyt hyötyliikunta ovat sallittuja rajoitukset ja kipu huomioiden.

Tupakointi

Tupakointi on ehdottomasti kielletty leikkauksen jälkeen, koska se heikentää verenkiertoa, hidastaa haavan paranemista ja luutumista.

Seksuaalielämä

Seksuaalielämä on sallittua leikkauksen jälkeiset rajoitukset huomioiden, selän ääri liikkeitä välttäen.

Autolla ajo

Autolla ajon saat aloittaa voinnin salliessa. Sinun tulee kuitenkin huomioida istumiseen liittyvät rajoitukset sekä selän liikerajoitukset.

Apuvälineet

Mahdollisesti tarvittavat apuvälineet haetaan lainaksi oman kunnan terveystieteidenkeskuksesta.

- kynänsauvat/rollaattori
- wc –koroke
- suihkujakkara
- korotustyyny
- tarttumapihdit
- sukanvetolaite
- sängynjalankorottajat

Kotiutuminen ja leikkauksesta toipuminen

Selkäleikkauksen jälkeen sairaalasta kotiutuminen tapahtuu yleensä 1-3 vuorokauden kuluttua leikkauksesta.

Kuntoutuminen vie kokonaisuudessaan useita kuukausia.

Jälkitarkastus

Kotiutuessanne saatte ajan leikkaukselle lääkärille noin 3 kuukauden päähän leikkauksesta.

Fysioterapeutin kontrolli on leikkauksen jälkeen 2-3 kuukauden kuluttua.

Yksilölliset ohjeet:

Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)