

## Välilevytyrä – fysioterapeutin ohjeita leikkauksen jälkeen

---

Sinulla on todettu nikaman rustoisen välilevyn pullistuma eli discusprolapsi. Se aiheuttaa yleensä ristiselkävivun sekä niin sanotun iskiasoireiston, joka säteilee alaraajaan. Usein raajassa on säteilykipua, lihasteikkoutta tai ihon tuntohäiriöitä. Oireet vaihtelevat paljonkin riippuen siitä, missä pullistuma sijaitsee ja kuinka se painaa hermoa. Osa kivuista johtuu alkuvaiheessa kemiallisesta ärsytyksestä. Leikkauksessa välilevytyrä poistetaan ja hermo vapautetaan. Välilevy rappeutuu edelleen leikkauksen jälkeenkin, ja siihen liittyviä kipuja voi tuntua jatkossa vaihtelevasti rasiin liittyen. Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa sinua selviytymään leikkauksen jälkeen kotona.

### Rajoitukset selkäleikkauksen jälkeen

Selkäleikkauksen jälkeisillä rajoituksilla pyritään välttämään välilevyn kohdistuvaa kovaa ja epätasaista painetta sekä annetaan välilevyn parantua rauhassa. Rajoitusten avulla vältetään myös uuden arpityrän muodostuminen.

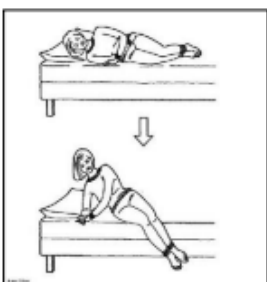
Sinun tulee välttää selän voimakasta eteentaivutusta ja kierto liikkeitä. Pientä liikettä selkään pitää kuitenkin tulla joka suuntaan, jotta muiden alueiden liikkuvuus ja verenkierto säilyvät mahdollisimman hyvinä.

Sinun on vältettävä yli 5 kg painavien taakkojen nostamista ja kantamista. Sinun tulee nostaa kevyet esineet lattialta selkä suorana polvia koukistamalla.

Rajoitukset ovat voimassa 4-6 viikkoa leikkauksesta leikkauksen lääkärin ohjeistuksen mukaisesti.

### Vuoteesta ylösnousu ja vuoteeseen meno kylkimakuun kautta

Vuoteesta ylösnousu ja vuoteeseen meno tapahtuvat leikkauksen jälkeen kylkimakuun kautta. Sinun tulee laittaa polvet koukkuun ja kääntyä selinmakuulta kyljelle (hartiat ja lantio samanaikaisesti). Sinun on laskettava jalat vuoteen laidan yli ja työnnettävä itsesi käsillä istumaan. Vuoteeseen meno tapahtuu päinvastaisessa järjestyksessä.



## Selän lepoasennot

Hyvä selän lepoasento leikkauksen jälkeen on selinmakuulla jalat tuettuna ylhäälle (esimerkiksi tuolin tai tyynyjen päälle), kuvan osoittamalla tavalla. Hyvä lepoasento on myös kylkimakuulla polvet koukussa, tyyny jalkojen välissä.



## Istuminen

Sinä voit aloittaa istumisen kivun sallimissa rajoissa ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä. Ensimmäisen kolmen viikon ajan on suositeltavaa istua vain lyhyitä aikoja (noin 15–30 minuuttia) kerrallaan. Istumisaikaa voit lisätä vähitellen omien tuntemusten mukaan kolmen viikon kuluttua leikkauksesta. Sinun tulee säilyttää hyvä ryhti istuessasi. Paras istuin on normaalikorkuinen, selkänojallinen tuoli tai korotettu istuin. Pehmeällä/upottavalla alustalla (esim. sohva) istumista ei kuitenkaan suositella kuuteen viikkoon leikkauksesta.



## Kävely ja muu liikunta

Kävelyharjoitukset aloitetaan ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä. Sinun tulee pyrkiä kävelemään mahdollisimman normaalisti ja rennosti.

Kävely on sopivin kuntoilumuoto 6 viikon ajan. Sinun tulee tehdä päivittäin kävelylenkkejä matkan pituutta ja kävelynopeutta vähitellen lisäten. Myös luonnossa ja portaissa kävely on sallittua.

Yksilöllisesti myös muu kevyt liikunta on mahdollista. Liikuntaharrastuksiin palaaminen tapahtuu pääsääntöisesti kuuden viikon kontrollikäynnin jälkeen.



## **Liikeharjoitukset**

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

## **Kotityöt ja hyötyliikunta**

Voit aloittaa kevyet kotityöt ja muun kevyen hyötyliikunnan rajoitukset ja kipu huomioiden.

## **Tupakointi**

Leikkauksen jälkeen tupakointi ei ole suositeltavaa, sillä tupakointi heikentää verenkiertoa ja hidastaa haavan paranemista. Myös välilevytyrjän uusiutumiskorkeampi.

## **Seksuaalielämä**

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

## **Autolla ajo**

Autossa istumista ei pääsääntöisesti suositella kolmeen viikkoon leikkauksesta. Sairaalaan kotiutuminen tapahtuu tästä syystä paritaksilla tai henkilöautolla, jos matka on hyvin lyhyt. Kolmen viikon kuluttua leikkauksesta voit aloittaa autolla ajon turvaseikat huomioiden. Myös kolmen viikon jälkeen pitkään autossa istumista (yli 30 min) ei suositella.

## **Apuvälineet**

Voit hakea tarvittavat apuvälineet lainaksi oman kunnan terveyskeskuksesta tai maakunnallisesta apuvälinelainaamosta.

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

## **Jatkokontrollit**

Sinulla on leikkauksen lääkärin kontrolli noin kuuden viikon kuluttua leikkauksesta ja fysioterapeutin kontrolli neljän viikon kuluttua leikkauksesta.

## **Selkäystävällinen elämäntapa**

- Sinun tulee lisätä selän käyttöä nousujohteisesti toipumisvaiheen jälkeen
- Sinä voit palata aiempiin harrastuksiin kevyesti aloittaen
- Sinä voit harrastaa yleiskuntoa ja nivelten liikkuvuutta ylläpitävää terveysliikuntaa päivittäin
- Sinun tulee huolehtia vatsa- ja selkälihasten hyvästä kunnosta
- Sinun on muistettava selän ryhdin säilyttäminen istuessa, seistessä ja kävellessä
- Sinun tulee käyttää ergonomisesti hyviä nosto- ja kantoasentoja