

Lanne- tai rintarankamurtumapotilaalle

Fysioterapeutti sovittaa sinulle ekstensiotukiliivin, jota pidetään pystyssä ollessa. Tukiliivin tarkoitus on helpottaa kipua ja estää selän taivuttelua ja kiertoja. Tukiliiviä pidetään lääkärin ohjeiden mukaan noin 6-8 viikkoa.

Rajoitukset

- Vältä selän ääritaivutuksia ja – kiertoja sekä alaselän pyöristämistä. Selän hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää, että pientä liikettä tapahtuu kaikkiin suuntiin liikkuvuuden ja verenkierron ylläpysymiseksi.
- Nostaessasi ja kantaessasi muista aina selän oikea asento. Nostorajoitus 5-10 kilogrammaa.
- Rajoitukset ovat voimassa vähintään ensimmäiseen lääkärin kontrolliin asti.

Liikkuminen

- Istumisen saat aloittaa kivun sallimissa rajoissa heti. Nouse istumaan kylkimakuun kautta. Paras istuin on normaalikorkuinen selkänojallinen tuoli. Tauota istumista ja kiinnitä huomiota hyvään istuma-asentoon.
- Kävelyharjoitukset aloitetaan osastolla heti kun vointi sallii. Kiinnitä kävellessä huomiota hyvään ryhtiin ja rentoon kävelytapaan. Kävely on sopivin kuntoilu muoto ensimmäisen kuukauden aikana. Lisää kävelymatkaa asteittain kivun sallimissa rajoissa.

Muuta

- Kevyet kotityöt ovat sallittuja
- Autossa matkustaminen ja autolla ajo ovat sallittuja rajoitukset ja kipu huomioiden.
- Seksuaalielämä on sallittua. Vältä selän ääri liikkeitä.
- Lääkärin kontrollin yhteydessä voitte tarvittaessa pyytää lähetteen fysioterapiaan esimerkiksi ergonomiohjaukseen tai liike- ja lihasharjoitusten ohjaukseen.
- Toipilasajan jälkeen lisää selän käyttöä nousujohteisesti ja palaa aiempiin liikuntaharrastuksiin kevyesti aloittaen.

Selkäystävällinen elämäntapa

- Vältä tupakointia.
- Huolehdi vatsa- ja selkälihasten hyvästä kunnosta.
- Muista hyvä ryhti niin istuessa, seistessä kuin kävellessäkin
- Huomioi hyvä ergonomia nostamis- ja kantamistilanteissa.