

Toipilasvaiheen kuntoutuminen lannerangan luudutusleikkauksen jälkeen

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta.

Rajoitukset

- Vältä selän ääritavutuksia ja -kiertoja sekä alaselän pyöristämistä. Selän hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää, että pientä liikettä tapahtuu kaikkiin suuntiin liikkuvuuden ja verenkierron ylläpysymiseksi.
- Luutumisen edistämiseksi ja pehmytkudosten paranemiseksi vältä yli 10 kg:n taakkojen nostoa ja kantamista.

Rajoitukset ovat voimassa 6 viikkoa leikkauksesta.

Liikkuminen

Istumisen saat aloittaa kivun sallimissa rajoissa heti leikkauksen jälkeen. Nouse istumaan kylkimakuun kautta. Paras istuin on normaalikorkuinen selkänojallinen tuoli. Tauota istumista ja kiinnitä huomiota hyvään istuma-asentoon.

Kävelyharjoitukset aloitetaan ohjatusti 1. leikkauksen jälkeisenä päivänä. Kiinnitä kävellessä huomiota hyvään ryhtiin ja rentoon kävelytapaan.

Tukiliivi

Joidenkin luudutusleikkausten jälkeen neurokirurgi suosittelee käytettäväksi lannerangan tukiliiviä pidemmällä kävelymatkoilla jälkitarkastukseen asti. Voit käyttää tukiliiviä myös kevyitä kotitöitä tehdessä. Tukiliivi sovitetaan osastolla leikkauksen jälkeen tarvittaessa lääkärin ohjeen mukaan.

Liikeharjoitteet

Osastolla ohjataan toipilasajan liikeharjoitteita, joilla on tärkeä merkitys selän kuntoutumiselle. Harjoittelun tavoitteena on vartalon syvien lihasten aktivoituminen ja sitä kautta keskivartalon hallinnan parantuminen. 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. Lisätehoa kävelyyn saat esimerkiksi liikkumalla vaihtelevassa maastossa tai portaissa. Vesiliikunnan voit aloittaa haavan parannuttua.

Voit palata asteittain aikaisempiin liikuntaharrastuksiin ja raskaampiin kotitöihin oirekuvan sallimissa rajoissa ja edellä mainitut rajoitukset huomioiden.

Jatkofysioterapia

Sinulle järjestetään kontrollikäynti fysioterapiaan noin 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta. Ajanvarauskirjeen saat postitse kotiin. Liikkumis- ja toimintakykyyn liittyvissä ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä osaston fysioterapeuttiin.

Hierontaa yläselän alueen lihasten rentouttamiseksi voit halutessasi ottaa aikaisintaan kuukauden kuluttua leikkauksesta. Vältä alaselän hierontaa jälkitarkastukseen asti. Jos jatkossa hakeudut selkävaivojen vuoksi hoitoon (esimerkiksi hieroja, fysioterapeutti), kiellettyjä hoitomuotoja ovat lannerangan vetohoito ja nikamakäsittely.

Selkäoireiden helpottuminen

Hermon ja korjatun nikamavälin paraneminen on hidasta. Selkäkipua ja alaraajojen puutumista tai pistelyä saattaa jatkua kuukausia leikkauksen jälkeen ja osa oireista voi jäädä pysyviksi.

Seksuaalisuus

Sukupuolielämä on sallittua toipilasajan rajoitukset huomioiden. Vältä selän ääriliikkeitä.

Ajoneuvojen käyttö

Autossa matkustaminen ja autolla ajo ovat sallittuja toipilasajan rajoitukset ja kipu huomioiden.

Selkäystävällinen elämäntapa

- Vältä tupakointia.
- Lisää selän käyttöä nousujohteisesti toipilasajan jälkeen.
- Palaa aiempiin liikuntaharrastuksiin kevyesti aloittaen.
- Huolehdi vatsa- ja selkälihasten hyvästä kunnosta.
- Muista hyvä ryhti niin istuessa, seistessä kuin kävellessäkin.
- Huomioi hyvä ergonomia nostamis- ja kantamistilanteissa.