

## Toipilasvaiheen kuntoutuminen lannerankaleikkauksen jälkeen

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta.

### Rajoitukset

- Vältä selän ääritaivutuksia ja -kiertoja sekä alaselän pyöristämistä. Selän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että pientä liikettä tapahtuu kaikkiin suuntiin liikkuvuuden ja verenkierron ylläpysymiseksi.
- Saat nostaa ja kantaa alle 10 kg:n painoisia taakkoja.

Rajoitukset ovat voimassa 4 viikkoa leikkauksen jälkeen.

### Liikkuminen

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

Kävelyharjoitukset aloitetaan mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Kiinnitä kävellessä huomiota hyvään ryhtiin ja rentoon kävelytapaan.

### 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.

### Kuntoutus

Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä paikkakuntasi terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon saadaksesi lääkärin lähetteen jatkofysioterapiaan. Neurokirurgi voi tarvittaessa jälkitarkastuksen yhteydessä laatia lähetteen jatkokuntoutukseen. Liikkumis- ja toimintakykyyn liittyvissä ongelmatilanteissa voit olla yhteydessä osaston fysioterapeuttiin.

Hierontaa selän alueen lihasten rentouttamiseksi voit halutessasi ottaa aikaisintaan kuukauden kuluttua leikkauksesta.

## **Selkäoireiden helpottuminen**

Hermon ja korjatun nikamavälin paraneminen on hidasta. Selkäkipua ja alaraajoihin säteilevää kipua, puutumista ja 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.