

Fraktur i länd- eller bröstryggen

Du får en ekstensionsortos av din fysioterapeut och den bör användas då du står och går. Avsikten med ortosen är att lindra smärta och förhindra att böja och vrida ryggen. Ortosen bör användas 6-8 veckor enligt läkarens instruktioner.

Begränsningar

- Undvik att böja och vrida ryggen kraftigt. Låt inte ländryggen böjas. Det är ändå viktigt för ryggens välmående att det sker må rörelser i alla riktningar för att upprätthålla ryggens rörlighet och blodcirkulation.
- Kom alltid ihåg att hålla rätt ställning i ryggen då du lyfter något. Lyft högst 5-10 kilogram.
- Begränsningarna är i kraft åtminstone till den första läkarkontrollen.

Att röra sig

- Du får genast sitta inom smärtans gränser. Stig upp via sidoliggande ställning. Den bästa sittplatsen är en normalhög stol med rygstöd. Sitt korta stunder åt gången håll alltid en god sittställning.
- På avdelningen påbörjas gångövningar genast då du klarar av det. Håll en god hållning och gå lungt och avslappnat. Den lämpligaste formen av motion under den första månaden är att promenera. Öka småningom distansen du går men håll dig inom smärtans gränser.

Övrigt

- Lätta hushållssysslor är tillåtna.
- Det är tillåtet att åka bil och köra men du måste beakta begränsningarna och smärtan.
- Sexuelliv är tillåtet. Undvik kraftiga rörelser i ryggen.
- I samband med läkarkontrollen kan du vid behov be om en remiss till fysioterapi, t.ex. för instruktioner angående ergonomi eller rörelse- och muskelövningar.
- Använd ryggen mer och mer då du återhämtat dig. Återgå till de motioner du sysslat med tidigare, men börja lätt.

En ryggvänlig livsstil

- Rök inte.
- Håll mag- och ryggmusklerna i god kondition.
- Kom ihåg en god hållning så väl då du sitter som då du står och går.
- Beakta en god ergonomi då du lyfter eller bär.