

## Rehabilitering under konvalescenstiden efter en operation av halsrygggraden

### Begränsningar

- Normala rörelser i halsrygggraden är tillåtna enligt smärtan omedelbart efter operationen.
- Du bör i 2 månader undvika extrema tånjningar i halsrygggraden samt plötsliga rörelser och aktiviteter som orsakar darrningar.
- Efter en steloperation bör du i 2 månader undvika kraftig bakåtböjning av huvudet.
- För att främja benbildningen och läkningen av mjukvävnaderna bör du i 1 månader undvika att lyfta och bära bördor på mer än 10 kg.
- För att stöda läkningsprocessen bör du undvika rökning.

### Rehabilitering

Efter operationen är det viktigt att börja röra på sig så snabbt som möjligt. Sätt dig upp och lägg dig ner via sidan. Du kan känna smärta på sårområdet, men den utgör inget hinder för att du rör på dig. Operationsställningen kan även orsaka övergående smärta i området kring nacken, skulderpartiet och skulderbladen. Stöd nacken med en kudde när du är i liggande ställning så att halsrygggradens ställning hålls rak i förhållande till kroppen. En förutsättning för utskrivning är självständighet och smärtkontroll.

Läkningen av nerven och det korrigerade kotmellanrummet är långsam. Nacksmärta och smärta som strålar ut i armarna, domningar och stickningar kan eventuellt fortsätta i månader efter operationen och en del av symtomen kan bli bestående.

### Motion under konvalescenstiden

Den lämpligaste motionsformen under den första månaden är dagliga promenader och lätta hemsysslor. Du kan gradvis öka längden på promenaderna. Du ska fästa uppmärksamhet vid en god hållning och hålla skuldrorna avslappnade när du går. Promenaderna kan göras mera effektiva genom att du bl.a. rör dig i varierande terräng, i trappor och med gångstavar.

Ungefär en månad efter operationen kan du gradvis återgå till dina tidigare motionshobbyer och tyngre hemsysslor genom att beakta begränsningarna.

### Rörelseövningar

Att träna musklerna i nacken och skulderpartiet förbättrar blodcirkulationen i skulderpartiets muskler, kontrollen av halsrygggradens ställning och hållningen i övre ryggen. Att du dagligen

gör övningar lindrar muskelspänningar och smärta samt främjar återhämtningen. Rörelseövningarna får inte orsaka nervsmärta eller kontinuerlig domning medan du gör eller efter att du gjort övningarna.

## **Rehabilitering**

En fysioterapikontroll ordnas inom cirka 4 - 6 veckor antingen på ÅUCS neurokirurgiska poliklinik eller på din egen hemorts hälsovårdscentral.

Massage av skulderpartiet och övre ryggen är tillåtet tidigast en månad efter operationen. Manuell behandling av området kring halsryggraden bör undvikas fram till efterkontrollen.

## **Sexualitet**

Du ska iaktta konvalescens tidens begränsningar och halsryggradens ställning. Diskutera med din partner om hurudant sexliv som lämpar sig för er.

## **Användning av fordon**

Det är tillåtet att köra bil när halsryggradens rörelser kan utföras normalt och smärtfritt.