

Rehabilitering under konvalescenstiden efter operation av ländryggraden

Avsikten med denna anvisning är att ge dig information om rehabiliteringen efter operationen.

Begränsningar

- Undvik extrema böjningar och vridningar av ryggen samt rundning av nedre ryggen. Med tanke på ryggens välmående är det viktigt att göra små rörelser i alla riktningar för att upprätthålla mobiliteten och blodcirkulationen.
- Du får lyfta och bära bördor som är mindre än 10 kg tunga.

Begränsningarna gäller i 4 veckor efter operationen.

Att röra på sig

Du kan sitta enligt smärtan omedelbart efter operationen. Sätt dig upp genom att först ligga på sidan. Den bästa stolen är av normal höjd och har ryggstöd. Fäst uppmärksamhet vid en god sittställning.

Övningar i att gå påbörjas så snart som möjligt efter operationen. Fäst uppmärksamhet vid god hållning och ett avslappnat sätt att gå.

Rörelseövningar

På avdelningen handleds rörelseövningar under konvalescenstiden som spelar en viktig roll i rehabiliteringen av ryggen. Syftet med övningarna är att aktivera kroppens djupa muskler och därigenom förbättra kontrollen av mellangärdet. Rörelseövningarna får inte orsaka nervsmärta eller fortlöpande domning under eller efter övningen.

Motion under konvalescenstiden

Den lämpligaste motionsformen under den första månaden är dagliga promenader och lätta hemsysslor. Öka promenadavståndet gradvis enligt smärtan. Promenaderna kan göras mera effektiva genom att du rör dig bl.a. i varierande terräng eller i trappor. Vattengymnastik kan inledas när såret läkt.

Rehabilitering

Du kan vid behov kontakta hälsovårdscentralen på din hemort eller företagshälsovården för att få en läkarremiss för fortsatt fysioterapi. Neurokirurgen kan i samband med efterkontrollen vid

behov utfärda en remiss för fortsatt rehabilitering. I problem som gäller rörelse- och funktionsförmågan kan du kontakta avdelningens fysioterapeut.

Massage för att låta ryggmusklerna slappna av är tillåtet tidigast om en månad efter operationen.

Ryggsymtomens lindring

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

Sexualitet

Sexualliv är tillåtet genom att iaktta begränsningarna under konvalescenstiden. Undvik extrema rörelser i ryggen.

Användning av fordon

Att resa i bil och köra bil är tillåtet genom att iaktta begränsningarna under konvalescenstiden och smärtan.

En ryggvänlig livsstil

- Undvik rökning.
- Öka användningen av ryggen progressivt efter konvalescenstiden.
- Återgå till tidigare motionshobbyer genom att inleda dem lätt.
- Sköt om att mag- och ryggmusklerna är i bra skick.
- Kom ihåg en god hållning såväl sittande, stående som gående.
- Beakta en god ergonomi när du lyfter och bär.