

Rehabilitering under konvalescenstiden efter operation av halsryggraden

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

Begränsningar

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

Stödkrage

En stödkrage används inte rutinmässigt efter operationen. Ifall läkaren ordinerar en stödkrage till dig, får du den med dig från sjukhuset.

Rehabilitering

Sitt upp och lägg dig ner via sidan. Stöd nacken med en kudde när du är i liggande ställning så att halsryggradens ställning hålls rak i förhållande till kroppen. Efter operationen är det viktigt att börja röra på sig så snabbt som möjligt. Det kan kännas smärta på sårområdet, men den utgör inget hinder för att röra på sig. Operationsställningen kan även orsaka övergående smärta i området av nacken, skulderpartiet och skulderbladen. En förutsättning för utskrivning är självständighet och kontroll över smärtan.

Rörelseövningar

Att träna musklerna i nacken och skulderpartiet förbättrar blodcirkulationen i skulderpartiets muskulatur, kontrollen över halsryggradens ställning och hållningen i övre ryggen. Dagliga övningar lindrar muskelspänningar och smärta samt främjar återhämtningen.

Rörelseövningarna får inte orsaka nervsmärta eller fortgående 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. Fäst uppmärksamhet vid god

hållning och håll skuldrorna avslappnade när du går. Promenaderna kan göras mera effektiva genom att bl.a. röra sig i varierande terräng, i trappor och med gångstavar.

Att cykla med motionscykel är tillåtet omedelbart vid konvalescensskedet. Vattengymnastik kan inledas när såret läkt. Ungefär en månad efter operationen kan du gradvis återgå till dina tidigare motionshobbyer och tyngre hemsysslor genom att uppmärksamma begränsningarna.

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 av skulderpartiet och övre ryggen är tillåtet tidigast om en månad efter operationen. En manuell behandling av området av halsryggraden bör undvikas fram till efterkontrollen.

Symtomens lindring

Läkningen av nerven och det korrigerade kotmellanrummet är långsamt. 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.

Sexualitet

laktta konvalescenstidens begränsningar och halsryggradens ställning. Diskutera med din partner om ett sexualliv som lämpar sig för er.

Användning av fordon

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