

Rehabilitering under konvalescenstiden efter steloperation 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 emellertid viktigt att göra små rörelser i alla riktningar för att upprätthålla mobiliteten och blodcirkulationen.
- För att främja benbildningen och läkningen av mjukvävnaderna bör du undvika att lyfta och bära bördor på mer än 10 kg.

Begränsningarna gäller fram till efterkontrollen, som är ca 6 veckor efter operationen.

Att röra på sig

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

Handledning i övningar att gå påbörjas den första dagen efter operationen. Fäst uppmärksamhet vid god hållning och ett avslappnat sätt att gå.

Stödväst

Efter några steloperationer rekommenderar neurokirurgen en stödväst för ländryggraden på längre promenader fram till efterkontrollen. Du kan använda stödvästen även under lätta hemsysslor. Stödvästen provas på avdelningen efter operationen vid behov enligt läkarens ordination.

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.

Du kan gradvis återgå till tidigare fysiska aktiviteter och tyngre sysslor inom de gränser som symptombilden tillåter och med förbehåll för de ovan nämnda begränsningarna.

Fortsatt fysioterapi

Du får en tid till ett kontrollbesök hos fysioterapeuten ca 4-6 veckor efter operationen. Du får hem kallelsebrevet per post. I problem som gäller rörelse- och funktionsförmågan kan du kontakta avdelningens fysioterapeut.

Massage för att låta musklerna i övre ryggen slappna av är tillåtet tidigast om en månad efter operationen. Undvik massage av nedre ryggen fram till efterkontrollen. Om du i fortsättningen uppsöker vård pga. ryggbesvär (t.ex. massör, fysioterapeut), är sträckterapi av ländryggraden och kotbehandling förbjudna behandlingsformer.

Ryggsymtomens lindring

Läkningen av nerven och det korrigerade kotmellanrummet är långsamt. Ryggsmärtan och domningar eller stickningar i benen 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.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.