

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi
Innehållsansvar: Patrik Drevander, (patdr), Sektionsledare
Granskad av: Gunilla Limbäck, (gunli36), Specialistfysioterapeut
Godkänd av: Gunilla Kjellby Wendt, (gunkj2), Verksamhetschef

Giltig från: 2026-02-03

Giltig till: 2028-02-03

Rygg – Dekompressionsoperation i ländryggen på grund av spinal stenos – ARB FYS

Förändringar sedan föregående version

Inga ändringar gjorda.

Syfte och bakgrund

Det övergripande syftet med dekompression är att minska bensmärta och i vissa fall minska ryggsmärta. Många gånger är syftet att förbättra gångförmåga.

Patienter med spinal stenos i ländryggen är ofta i 60–70 årsåldern och innan operationen har de haft olika grad av symtom. Många patienter med spinal stenos har gångsvårigheter, så kallad falsk claudicatio eller neurogen claudicatio, vilket innebär förkortad gångsträcka och symtomen avlastas då de sätter sig ner. Symtomen avlastas ofta av ihopsjunken hållning.

Utförande

Syfte med rehabiliteringen

- Förbättra gångförmåga och gångsträcka
- Förbättra hållningen utifrån individuella förutsättningar
- Förbättra kondition, muskelkontroll
- Förbättrad lyftteknik och ökad ergonomisk kunskap
- Aktivt förhållningssätt för att minska smärta och undvika rörelserädsla
- Återgång till att utföra sina vardagliga aktiviteter, återgång i arbete och i fysisk aktivitet

Restriktioner

- Undvika flexion i kombination med rotation och belastning
- Undvika tunga lyft

Viktigt att tänka på

- Ju längre tid patienten har haft besvär före operationen desto större risk för nedsatt funktion, kondition och ökad risk för rörelserädsla efter operationen, vilket kan förlänga rehabiliteringstiden
- Träning av benmuskler och lyftteknik minskar belastningen på ryggen

Arbetsterapeutisk behandlingsplan

Postoperativt på avdelningen

Patientens aktivitetsförmåga bedöms innan hemgång. Träningen riktas mot att klara sin personliga vård såsom på-/avklädning och toalettbesök. Efter bedömning och utifrån behov sker ergonomisk rådgivning och hjälpmedelsförskrivning.

Eventuellt kvarstående rehabiliteringsbehov rapporteras till arbetsterapeut inom kommun eller primärvård.

Fysioterapeutisk behandlingsplan

Preoperativt

I kallelsen till operation får patienten ett Informationshäfte som också innehåller ”Träningsprogram efter Dekompressionsoperation” från Fysioterapin.

Postoperativt på avdelningen

På operationsdagen mobiliseras patienten på uppvakningsavdelningen.

På vårdavdelningen instruerar fysioterapeut förflyttnings och gångteknik, ger information om regim och restriktioner samt instruerar ”Träningsprogram efter Dekompressionsoperation”. Vid behov anpassas träningsprogrammet efter patientens förmåga.

Utifrån patientens önskemål och behov överförs patienten till fysioterapeut för fortsatt träning inom primärvården. Rutindokument skickas med patienten till fysioterapeut.

Postoperativ 6–12 veckors kontroll hos fysioterapeut på Sahlgrenska Universitetssjukhuset (ersätter besök hos läkare)

Syftet med detta besök är att

- Om patienten har kvarstående neurologiska symtom genomförs ett neurologiskt status: notera känselbortfall, reflexbortfall, SLR och kraftnedsättning
- Fånga upp eventuella problem och frågor som patienten har efter operationen
- Följa upp huruvida patienten kommit igång med träning inom primärvården.
Vid behov kontrollera att övningarna utförs korrekt
- Stimulera till fysisk aktivitet i vardagen och diskutera belastningar i olika aktiviteter utifrån patientens individuella förutsättningar och önskemål
- Vid behov kontakta läkare för att diskutera eventuell förlängning av sjukskrivning och smärtlindrande medicinering

Om patienten har fått en tid till läkare så ska besöket till fysioterapeut avbokas.

Mer än 4 månader postoperativt är det inte längre aktuellt med postoperativ kontroll hos fysioterapeut.

Rehabilitering hos fysioterapeut inom primärvården, första besök planeras cirka 4 veckor efter operationen

Vid första besöket hos fysioterapeut inom primärvård är det viktigt att få en uppfattning om patientens fysiska funktionsnivå såväl före som efter operationen, för att kunna göra en individuell planering av rehabiliteringsupplägget.

Klinisk undersökning

Be patienten visa sina hemövningar, det ger en uppfattning om patientens aktivitetsnivå och om de förstått övningarna. Kontrollera och eventuellt korrigerar hållning. Om patienten har kvar neurologiska symtom genomförs ett neurologiskt status: notera känselbortfall, reflexbortfall, SLR och kraftnedsättning.

Bedömning

Utifrån punkterna ovan görs en bedömning av vilka övningar som patienten ska få med sig som hemträning. Lämpliga övningar kan väljas från ”Träningsprogram efter Dekompressionsoperation”. Bedöm när det är lämpligt med nästa återbesök och eventuell uppstart av träning på

fysioterapin. Patienten kan påbörja regelbunden träning hos fysioterapeut eller träna hemma med regelbundna uppföljningar hos fysioterapeut. Detta avgörs efter individuell bedömning av patienten och i samråd mellan fysioterapeut och patient.

Rehabiliteringsprinciper

Rehabiliteringen sker på individuell basis.

För äldre patienter opererade p.g.a. spinal stenosis är gångträning och promenader ofta en bra träningsgrund. Utökad träning bygger på stabilitetsträning av djupa bålmuskler i stabila grundpositioner med god muskulär kontroll och hållning. Gradera svårighetsgrad och belastning efter patientens förmåga och motorisk kontroll vid utförande av övningarna. Viktigt att träna benmuskler och lyftteknik för att minska belastningen på ryggen. Patienten bör undvika intensiv rörelseträning.

Stegring av stabiliseringsträning sker efter följande principer

- Övningar sker i enkla/raka rörelsebanor och till de ytterlägen som patienten behärskar med kontroll av stabiliserande muskulatur
- Successivt tillägg av yttre belastning såsom vikter, dragapparat, sekvensmaskiner, etc.
- Raka rörelsebanor kompletteras successivt med diagonala rörelsebanor
- Successivt mer krav på balans och koordination genom mer komplexa övningar t.ex. med boll och balansplatta.

Inför avslut

Vilken typ av arbete och fritidsaktivitet som patienten ska tillbaka till styr rehabiliteringens innehåll och längd.

Då rehabiliteringen hos fysioterapeut avslutas, planera för fortsatt träning utifrån patientens intresse och fysiska krav i vardagen.

Medvetet avsteg från rutinen dokumenteras i journalsystemet om rutinen är kopplad till patient. Övriga orsaker till avsteg från rutinen rapporteras i MedControl Pro.

Relaterad information

Patientinformation - [Aktivitet och träning efter dekompressionsoperation i ländryggen](#)

Träningsprogram - [Dekompressionsoperation](#)

Arbetsgrupp

Patrik Drevander, fysioterapeut, Fysioterapi Mölndal

Karin Romberg, fysioterapeut specialist i ortopedi, Fysioterapi Sahlgrenska

Lotte Segerdahl, fysioterapeut, Fysioterapi Sahlgrenska

Lydia Lundqvist, arbetsterapeut, Arbetsterapi Sahlgrenska

Henrik Odén, arbetsterapeut, Arbetsterapi Sahlgrenska

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Innehållsansvar: Patrik Drevander, (patdr), Sektionsledare

Granskad av: Gunilla Limbäck, (gunli36),
Specialistfysioterapeut

Godkänd av: Gunilla Kjellby Wendt, (gunkj2), Verksamhetschef

Dokument-ID: SU9807-1076540875-78

Version: 8.0

Giltig från: 2026-02-03

Giltig till: 2028-02-03