

## Din träning

# Diskbråck/dekompression ländrygg

Ortopedkliniken, Uddevalla sjukhus, NU-sjukvården



Detta häfte tillhör	
Namn	Sida
Första tiden hemma efter operation	2
Förflyttningsråd	2
Teknik i och ur säng	2
Vad får jag göra för aktiviteter och när?	2
Självträningsprogram	3-4
Träningsdagbok för hemträning	4

Vänligen ta med dig detta häfte till sjukhuset då du ska opereras.

## Första tiden hemma efter operation

Det är viktigt att du följer de råd och direktiv som du fått av vårdpersonalen. Smärtan avgör hur snabbt du kan ta upp dina vanliga sysslor. **Varva träning och vardagsaktivitet med vila.**

### Aktiviteter att undvika då det innebär stor påfrestning på ryggen

- Undvik tunga lyft, över 5 kg, i sex veckor.
- Undvik alltid att lyfta och vrida samtidigt.

## Förflyttningsråd

**Du får röra dig som vanligt men ska undvika kraftiga böjningar, vridningar och tunga lyft (se ovan).**

- Tänk på att ha en god hållning när du sitter, går och står.
- Vändningar i sängen kan underlättas av glidlakan eller sidenpyjamas.
- För att minska belastningen på ryggen bör du ta dig i och ur sängen via sidoläge.
- På- och avklädning sker med fördel sittande. Lägg upp foten på knät när du foten utan att behöva böja ryggen.
- Använd gärna ett långt skohorn när du tar på dig skor.
- Använd gärna antihalkmatta i dusch eller badkar.
- När du åker bil underlättar det att sitta i framsätet med bakåtlutat ryggstöd.



## Vad får jag göra för aktiviteter och när?

Det är viktigt att du går ut och **promenerar** på en gång, börja med korta sträckor. Flera korta promenader per dag är bättre än en lång. Öka successivt gångsträcken. Träning med motionscykel kan påbörjas med en gång. Hög sadel och högt styre är att föredra.

Du får sitta, stå, promenera, gå stavgång, cykla, åka bil, köra bil, eller åka buss så snart du själv känner att du klarar av det. Prova dig fram i varje aktivitet, börja på en lätt nivå, och känn efter vad du klarar. I takt med att rörlighet och styrka ökar kommer du successivt att kunna vara mer aktiv.

## Självträningsprogram

Utförs **två gånger dagligen**. Träna i lugn takt med mjuka rörelser.

### 1. Nervmobilisering

Ligg på rygg med höften böjd cirka 90° och böjt knä. Håll om låret med båda händerna. Sträck långsamt ut i knät medan du håller höften stilla. Böj sedan långsamt tillbaka. Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.

**Upprepa 10 gånger/ben**



### 2. Aktivera grundspänningen

Ligg på rygg med böjda ben. Håll bäcken och rygg i neutralposition.

**Aktivera grundspänningen** genom att lätt knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att rätt muskler spänns. Pressa **INTE** ned svanken. Andas normalt under övningen.

**Upprepa 10 gånger.**



### 3. Spänn sätesmusklerna

Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidan. Spänn sätesmusklerna. Håll 5 sek, slappna av.

**Håll 5 sekunder, upprepa 10 gånger**



### 4. Uppresning från stol

Aktivera grundspänningen i mage och rygg. Luta dig framåt med god hållning, res dig upp och sätt dig sedan ner igen.

**Ta stöd av händerna mot knäna vid behov.**

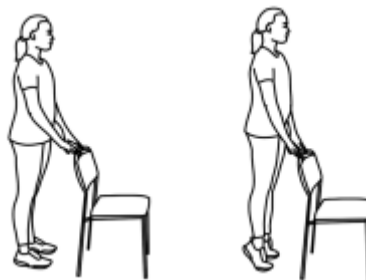
**Upprepa 10 gånger**



**5. Tåhävning i stående**

Stå med god hållning. Håll i stöd om du har svårt med balansen. Gör tåhävningar.

**Upprepa 10 gånger**



**Kom ihåg att kontakta fysioterapeut på hemorten för start av rehabilitering ca 4 veckor efter operationen.**

Träningsdagbok- fyll i när du varit uppe och gått/gjort träningsprogram

	Datum och klockslag	Aktivitet	Kommentar
Operations-dagen			
Dag 2			
Dag 3			
Hemträning			

### Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

**Lycka till med din träning!**