december 2025

Information om

steloperation (fusion) i ländryggen med skruvfixation



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Steloperation

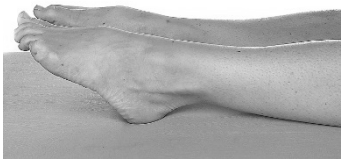
Steloperation, även kallad fusion, används när stabiliteten i någon del av ryggen är nedsatt. Nedsättningen beror i regel på åldersförändringar/förslitningar, men ibland också på medfödda defekter eller olycksfall.

I anslutning till spinalstenos operationer, operation för att öka utrymmet kring ryggmärgskanalen, kan man även behöva steloperera för att minska glidningen mellan kotorna. Stabiliseringen utförs genom att man fäster ihop kotorna med skruvar och stag baktill och ibland en titanbur mellan kotkropparna. För att de aktuella kotorna ska läka ihop placeras benmassa mellan dem. Benmassan tas från egna kroppen alternativt syntetiskt ben.

Efter operationen

Utför följande övningar varje timma så länge du är sängliggande, börja när du vaknar efter operationen:

- Andas cirka 10 djupa och lugna andetag. Detta för att få en bra lungfunktion efter operationen.
- För att minska risken för blodpropp: trampa kraftigt med fötterna uppåt och nedåt, cirka 30 gånger.





Du ska komma upp ur sängen och ta dina första steg några timmar efter operationen.

Förflyttning i/ur säng

När du ska ta dig ur sängen ska du göra det via sidliggande





Böj upp båda benen. Rulla åt sidan i ett block, dvs. benen och armarna samtidigt.





Tryck ifrån med armbåge och hand samtidigt som du för benen över sängkanten. Sitt sedan på sängkanten med god hållning.

När du ska lägga dig gör du det också via sidliggande.

Hållning

För att kotpelaren ska läka ihop ska ryggen till en början hållas rak när du rör dig. En god hållning samt att tänka ergonomiskt är viktigt resten av livet. Tänk på din hållning när du sitter, står och går. Undvik långvarigt sittande och sitt inte längre stunder än du klarar av att hålla ryggen rak. När du sitter tänk på att sitta bredbent och med rak rygg, det kan vara skönt att lägga ett stöd i svanken.





Uppresning

När du ska resa dig upp. Placera rumpan långt ut på stolen med höftbrett isär mellan fötterna. Bibehåll ryggen rak och förlita dig på benstyrkan vid uppresningen. Ta stöd av armarna på karmstol alternativt i säng om det behövs.



Gång

Illamående och yrsel kan inträffa vid de första uppresningstillfällena efter en operation och det kan därför vara tryggt att använda gånghjälpmedel. Innan hemgång kommer fysioterapeuten att bedöma om du behöver något gånghjälpmedel hemma. Om du använt gånghjälpmedel innan operationen kan du fortsätta med det efteråt.

Vilopositioner

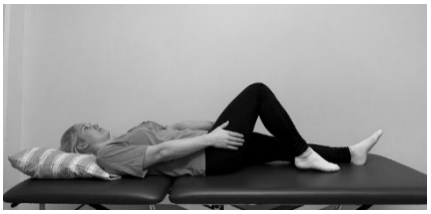
Efter operationen får du ligga som du vill, på rygg, mage eller sida, dvs. det som känns bäst. Vid sidliggande kan det vara skönt att lägga en kudde mellan låren/knäna och i ryggliggande kan det vara skönt att lägga en kudde under knäna. Höj dock inte huvudändan och använd inte däverten.

Träningsprogram

De övningar som du får lära dig syftar till att förbättra hållning och muskelkontroll. För en lyckad rehabilitering är det viktigt att du följer träningsprogrammet.

Utför träningsprogrammet 2–3 ggr/dag. Börja med ett fåtal (5–10) repetitioner och öka efterhand som din muskelkontroll och smärta tillåter. Du kan känna av träningen, men smärtan ska inte öka efter varje träning eller för varje dag.

Nervmobilisering – för att underlätta nervens glidförmåga





Böj lätt i höften, du kan ta hjälp av en handduk kring låret för att ge stöd. Vinkla upp foten och räta ut knät så långt som det känns bra, gör rörelsen mjukt. Återgå till ursprungsposition och upprepa.

Stabilisering

Grundspänningen är viktig för att koppla ihop över- och underkropp för att stabilisera och avlasta ryggen. Det är viktigt att fortsätta aktivera grundspänningen även när du känner dig rehabiliterad och fullt i gång.



Aktivera **grundspänningen** genom att dra in magen utan att trycka svanken mot underlaget. Känn efter vid främre bäckenkanten om du lyckas aktivera muskulaturen. Tänk på att andas som vanligt.

När du har lärt dig att aktivera grundspänningen ökar du svårighetsgraden med följande övningar:



Aktivera grundspänningen och lyft samtidigt en fot några centimeter från underlaget. Sätt ned foten igen och växla sedan ben.



Stabilisera ländrygg/bäcken genom att aktivera grundspänningen. För långsamt isär knäna utan att tappa kontroll över spänningen. Återgå sedan till utgångspositionen.

Sitt på en stol, aktivera grundspänningen, luta dig framåt med rak rygg och res dig upp. Hitta balansen i stående och sätt dig sedan långsamt ner.



Håll händerna i ryggslutet. Aktivera grundspänningen. För tyngden framåt på fötterna. Känn hur ryggmusklerna spänns. Behåll spänningen i mage och rygg på väg tillbaka till utgångspositionen.



Stå med god hållning och aktivera grundspänningen. Ta ett litet steg framåt och sedan tillbaka till utgångspositionen, växla sedan ben.



Efter utskrivning

Du beräknas kunna återgå till hemmet 1-2 dagar efter operationen, operatören gör bedömning. Hemfärd från sjukhuset sker ibland med liggande transport.

Bil

Du får åka bil när du klarar att förflytta dig i/ur bilen med god kontroll på hållningen. Sitt till en början med stöd i svanken och ryggstödet bakåtlutat för att minska belastningen på ryggen. När du kan sitta med upprätt hållning och framföra fordonet på ett säkert sätt kan du prova köra bil.

Aktivitet och vila

Det är mycket viktigt att du fortsätter med tränings-programmet även efter sjukhusvistelsen. Det är också viktigt med promenader, men börja med korta sträckor och öka efterhand. Det är viktigt att du hittar någon motionsform som du trivs med och kan utföra regelbundet. Fråga gärna din fysioterapeut på hemorten om råd.

Stegra din aktivitetsnivå successivt och tänk på att vila mellan dina aktiviteter för att utvärdera din aktivitetsnivå och smärta.

Smärta

Sårsmärtan klingar av inom några veckor. Om du har omfattande nervskador med bland annat känselbortfall, kan återhämtningen ta längre tid. I vissa fall kan en del symptom kvarstå.

Bära och lyfta

Du ska p.g.a. läkningsprocessen i ryggen undvika kraftiga/hastiga böjningar, vridningar och tunga lyft. Lyft nära kroppen och inte mer än 4 kg. Detta bör undvikas 4 månader efter operationen eller så länge som dina symptom ökar av rörelsen eller belastningen.

När du bär och lyfter tänk på att vara rak i ryggen och böja på benen. God teknik minskar belastningen på ryggen. Fördela tyngden så jämnt som möjligt i båda händerna. Tänk på att hålla ryggen rak när du arbetar i stående.

Ryggrörlighet i vardagen

Under den första tiden efter operationen ska rörligheten i ryggen begränsas för att optimera läkningsförhållandena i kotorna och mjukdelarna i ryggen.

Efter 3-4 månader får du börja röra dig mera i vardagliga aktiviteter, vilket gradvis kommer att minska stelheten. Rörligheten ska tas ut med försiktighet till en början.

Efter 5 månader tillåts du att röra dig fritt i vardagliga aktiviteter.

Det får kännas i ryggen när du rör dig, men symptomen ska inte successivt öka.

Vid osäkerhet rådgör med din läkare/fysioterapeut.

Uppföljning

Efter sjukhusvistelsen kommer du att behöva uppföljning av fysioterapeut på hemorten cirka 2-4 veckor efter operationen. **Ta kontakt och boka tid redan nu.**

Du får efter hand hjälp att stegra träningen. Träningen behöver pågå under en längre period, 6-12 månader, och vara individuellt anpassad för att du ska få så bra resultat som möjligt.

Återbesök hos din operatör sker cirka 3 månader efter operationen.

Sjukskrivning

Sjukskrivningens längd avgörs av din läkare utifrån ett försäkringsmedicinskt beslut.

Kontaktuppgifter

Ortopedimottagningen Skaraborgs Sjukhus Skövde
0500-43 18 48

Arbetsterapi/Fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus Skövde
0500-43 12 58

Din operatör: _____

Din fysioterapeut: _____

VGR4609