



Aktivitet och träning efter dekompressions-operation i ländryggen

Arbetsterapi och Fysioterapi



Inför operation

Förbered dig fysiskt: Ju bättre kondition och muskelfunktion du har innan operationen desto lättare sker återhämtningen. Utför den träning som du klarar av.

Se över din bostad: Tänk efter om du behöver organisera om något i skåp och garderober för att enkelt kunna nå det du behöver. Tänk på att det är lättare att ta sig i och ur en säng som är hög och att lösa mattor kan utgöra halkrisk.

Efter operation

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Genom att vara aktiv förebygger du komplikationer och återhämtar dig snabbare. Du får ligga och sitta på det sätt som känns bra för dig. Ändra läge i sängen, trampa gärna med fötterna och rör på benen. Du ska komma upp och sitta, stå och gå så fort som möjligt efter operationen. För att minska belastning på ryggen bör du ta dig i och ur säng via sidoläge. Tänk på att ha en god hållning när du sitter, står och går. Du får röra dig som vanligt men undvik kraftiga ryggböjningar, ryggvridningar samt tunga lyft.



De första veckorna efter operationen kan du vid vardagliga aktiviteter känna viss smärta och trötthet i ryggen. Det är inte heller ovanligt att de symtom som du upplevde före operationen kan komma och gå under de första månaderna efter operationen. Detta är inget hinder för att vara aktiv.

Träning och aktivitet

Du får hjälp av fysioterapeut på avdelningen att komma igång med ditt träningsprogram. Fortsätt att träna hemma flera gånger om dagen enligt detta program. Ta för vana att promenera dagligen. Utöka dina aktiviteter successivt efter hemgång. Du bör kontakta fysioterapeut inom primärvården och boka tid för fortsatt träning.

Arbetssterapeut på sjukhuset kan ge dig råd och tips om personlig vård och vardagssysslor. Vid behov kan enklare hjälpmedel provas ut.

Uppföljning/återbesök

Det blir inget rutinemässigt läkarbesök efter operationen.

Istället kallas du till fysioterapeut på ortopedmottagningen 6-12 veckor efter operationen för uppföljning av operationen.

Om särskilda behov föreligger så kan fysioterapeuten ordna kontakt med ortopedläkare.

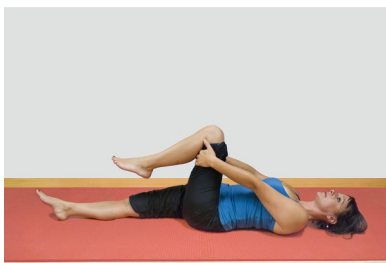


OBS: Om du får en tid till ortopedläkare ber vi dig att avboka besöket till fysioterapeut.

Träningsprogram efter dekompressionsoperation i ländryggen

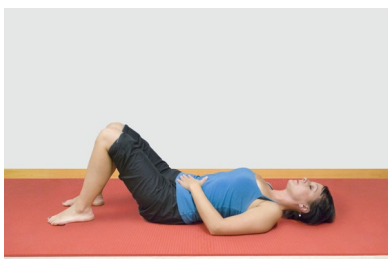
Hemprogrammet ska utföras 2 gånger per dag

Nervmobiliseringsövning



Håll i knävecket. Sträck underbenet upp i luften så långt upp som det känns bra. Benet behöver inte bli helt rakt. Gör rörelsen mjukt och upprepa 10 ggr. Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.

Cirkulationsträning och grundspänning



Andas med magen och slappna av i de yttre, övre bukmusklerna. Aktivera grundspänningen genom att lätt knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att de djupa bukmusklerna spänns. Pressa INTE ner svanken. Fortsätt att andas under hela övningen. Upprepa 10 ggr.



När du har lärt dig att aktivera grundspänningen ökar du svårighetsgraden med hjälp av denna övning. Aktivera grundspänningen och lyft samtidigt en fot 5 cm från underlaget. Växla fot och upprepa 10 gånger. Fortsätt att andas under hela övningen



Ligg med böjda knän eller raka ben och spänn skinkorna. Håll spänningen i 5-10 sekunder, upprepa 10 gånger.



Ligg med böjda knän. Spänn skinkorna och lyft rumpan. Upprepa 10 gånger.

Träning av benmuskler



Sitt på en stol. Aktivera grundspänningen. Luta dig framåt med god hållning och res dig upp. Upprepa 10 gånger.



Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och gör ett utfallssteg framåt och växla sedan ben. Upprepa 10 gånger.



Stå med god hållning. Gör tåhävningar. Om du har svårt med balansen kan du hålla dig i något. Upprepa 3x15 gånger.

[illegible]

Praktiska tips och råd från arbetsterapeut

- Vändningar i sängen kan underlättas av glidlakan eller sidenpyjamas
- Använd gärna en antihalkmatta i dusch och badkar
- På- och avklädning kan med fördel ske i sittande första tiden
Genom att lägga upp foten på knäet når du foten utan att böja ryggen för mycket. Till skor kan ett långt skohorn användas
- När du åker bil kan det kännas bra att sitta i framsätet med bakåtlutat ryggstöd

**Det är viktigt att du håller igång
din kondition.
Ta dagliga promenader.**

Kontakt:

Fysioterapi Sahlgrenska
031-342 11 95

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:
Arbeterapi och Fysioterapi

Nr 80

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbeterapi och Fysioterapi
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal

Version 4, 2020-06-03